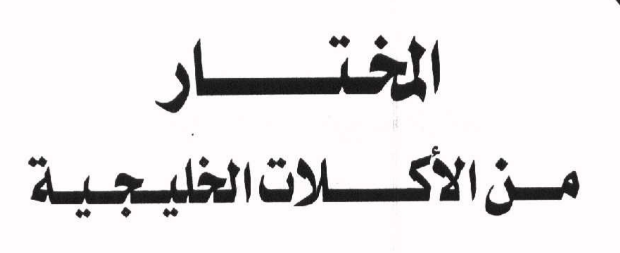
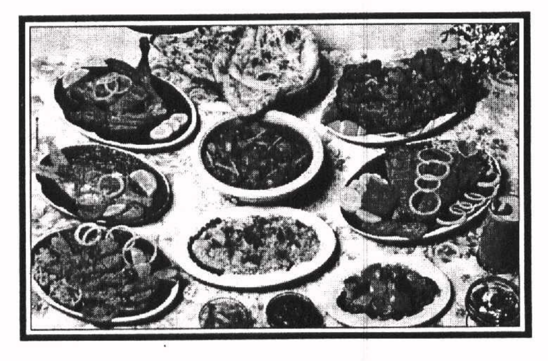


المختـــار
مـــن الأكـــلات الخليجيـة



شيف
عبد المولى محمد عبد الجواد

مكتبة جزيرة الورد المنصـورة ☎ ٢٢٥٧٨٨٢

الطبعة الأولى

مكتبة جزيرة الورد
المنصورة ☎ ٢٢٥٧٨٨٢

إخراج فني وكمبيوتر
بانوراما قنديل للفنون ☎ ٢٢٤٦٩٧٤ / ٠٤٠


بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة :

المختار من الوجبات الخليجية . يعتبر المختار من أجود أغلى أنواع الوجبات في العالم حيث أن كرم الخليجين وأهتمامهم بوجباتهم فاق إهتمام العالم كله وكما يقول المثل (الجود من الموجود) ولكنى أرى مهمتى هنا أن أصف لحضراتكم الأكل الخليجى بمزاياه وفوائده وطعامته ولكن بالإمكانيات المتاحة لدى الذين لم يسعدهم الحظ ويكونوا خليجين وإنشاء الله وبعد جهد جهيد سنصل لوجبات شهية صحية لذيذة و« على قد الحال » وتشبه إلى حد كبير . وجبات الخليجيين .

والله المستعان . . .

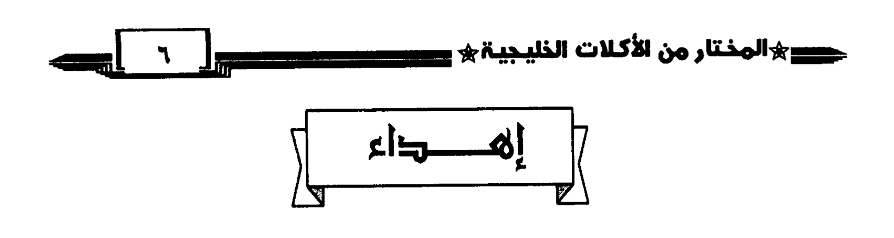
شيف

عبد المولى محمد عبد الجواد

(قدرى)

ملحوظة: إن بعض الأكلات الخليجية وبرغم كلفتها لا تروق لغير الخليجيين . والخليجيين أنفسهم من عشاق تنوع وجباتهم مع المطابخ الأوربية والمطابخ الشرقية ثالثاً .

★★★★★★



إهداء

أهدى هذا الكتاب للسادة مجلس إدارة شركة شاميات لعلمى المسبق بغرامهم بالأكلات غير المصرية وخاصة الخليجية منها .

السادة/ الدكتور مجدى زايد – المهندس محمد سمير – المهندس علاء فرحات – المحاسب / محمد سعد .

مع خالص تحياتى .

شيف

عبد المولى محمد عبد الجواد

(قدرى)

وداعاً للحيرة فى اختيار ماذا نطبخ اليوم ؟

وعلى جميع المستويات الاجتماعية فمجرد نظرة سريعة أو تصفح لصفحات الكتاب أن تحل مشكلة الاختيار وعدم التكرار الممل الذى يثير ضجرا للأولاد والكبار أحياناً . ولسوف ترى ما يسرك فى هذه المجموعة من الكتب .

إذا حاولت أن تأخذ اليوم الصنف الأول من الشوربة ستجده يناسب الصنف الأول من باقى المجموعات الثمانية .

إذا كنت من أصحاب السفر الكبيرة - أما السفر المتواضعه فعليه إختيار ما يروق له فهناك العديد والعديد من البدائل اللذيذة .

ما عليك إلا الإختيار ولن ينقص ذلك من القيمة الغذائية شيئاً على الإطلاق . ولتسهيل الاختيار أكثر نقوم بمطالعة باب الكسارولات والصوانى وستجد فيه ما تشتهى ونختصر وبالذات لأصحاب الأعمال والموظفات راجياً أن تنال رضاكم .

وهذا كتاب الأكلات الخليجية كنوع من التنويع وكسر الملل من الأكلات التى نتبعها منذ طفولتنا ونفرضها على أطفالنا . بل وعلى ضيوفنا أيضاً .

شيف / عبد المولى محمد عبد الجواد

وكـذلك لمن هم المسؤولون عن وضع المينوهات فى الفنادق . فلهم مساحة عظيمة ليختارو منها ما يشاءون . ووضع ميتوهات متنوعة لعشرين يوماً تقريباً .

★★★★★★

بـاب الشوربـة

★ الشوربة العادية

المقادير: ١ كيلو جرام لحم موزات بقر مع العظام (ممكن عظام الماسورة فقط) – ٥٠ جرام جزر – ٥٠ جرام كرفس – ٤ ورقة لورا – ٥٠ جرام بصل – ٤ فصوص ثوم – ملح وفلفل أسود – زيت – ٢٫٥ لتر ماء بارد .

الطريقة: – يفضل تقطيع ١ لكيلو من اللحم بالعظم والموزة . على المنشار بعد تجميدها . لأن الموزة هى قطعة اللحم الملاصقة للماسورة الوسطى للفخذه التقطيع على المنشار يحفظ اللحم من الإهدار يمكن إستخدام الماسورة فقط وبلا اللحم.

– يرفع قدر التسوية على النار وفيه زيت والبصل والثوم والكرفس ويحمر حتى تصل رائحة الكرفس والبصل. ثم نضيف اللحم . مع التقليب ونغطى القدر ونستمر فى الطهى لمدة ربع ساعة ثم نضيف الماء البارد وعند الغليان نقشط الريم والزفارة لخارج الشوربة . ثم نضيف الجزر واللورا ونغطيها وحسب نوع اللحم تبقى الشوربة حتى تستوى اللحم وتنقص الشوربة إلى النصف .

– تصفى بمصفاه سلك . ونتأكد من الملح والفلفل. وبالهنا والشفا.

★ شوربة البطاطس باللحم

المقادير: دائماً يفضل للشوربة الخليجية لحم الموزات والمواسير سواءاً كانت غنم أو بقر.

– ١ كيلو جرام لحم موزات غنم بالعظم – ١ كيلو جرام بطاطس مقشرة ومقطعة – ١٠٠ جرام بصل وكرات مقطع شرائح – ٣ لتر ماء بارد – ٧٥

جرام زبدة – ٤ حبهان ٢ مستكه.

الطريقة: بعد غسل اللحم وتكسير كل موزه إلى ٣ قطع ويفضل المنشار .

– ترفع عى النار مع الزبدة والحبهان والبصل والكرات حتى يدبل البصل ونضـيف العظم واللحم ولمدة ٥ر١ سـاعـه وعندمـا تسـتـوى اللحم يرفع من الشـوربة ونسلق البطاطس ونرفع الشـوربة من على النار ونضـيف الشـوربه ونضيف إلى البطاطس والبصل والكرات والثوم قليل من الشوربة.

ونضرب كلها بالخلاط تصبح متمازجة وناعمه جداً .

– نستـخلص اللحم من العظام ونقطعـهـا قطعـاً صغيـرة نعيد البطاطس البورية واللحمة إلى الشوربة وترفع النار وتضيط الملح والفلفل .

★ شوربة الموزات مع الأرز

المقادير: ١ كيلو جرام لحم موزات بالعظم – أو عظم بدون لحم – ١٥٠ جرام أرز أو الشعرية – ٥ حبات حبهان – ٣ لتر ماء بارد – ملح وفلفل أسود – ٥٠٠ جرام كوسه برنواز (مكعبات ١ سم٣) بدون بذر.

الطريقة: تكسر كل ماسورة إلى نصفين وتغسل جيداً وترفع على نار قوية ومغطاه بالماء حتى يخرج الريم فيزال خارج الشوربة ويستمر الغليان لمدة ساعتين أو حسب اللحمة .

– ثم تنشل اللحم خارج الشوربة ونضيف الكوسة والأرز والملح والفلفل ونقلب وتبقى حوالى ١٥ دقيقه.

– فى هذه الفترة نفصل اللحم عن العظم وحسب المزاج اما تقطع برنواز وتضاف للشوربه أم تحمر فى الزبدة وتقدم مع الأرز بالشعرية.

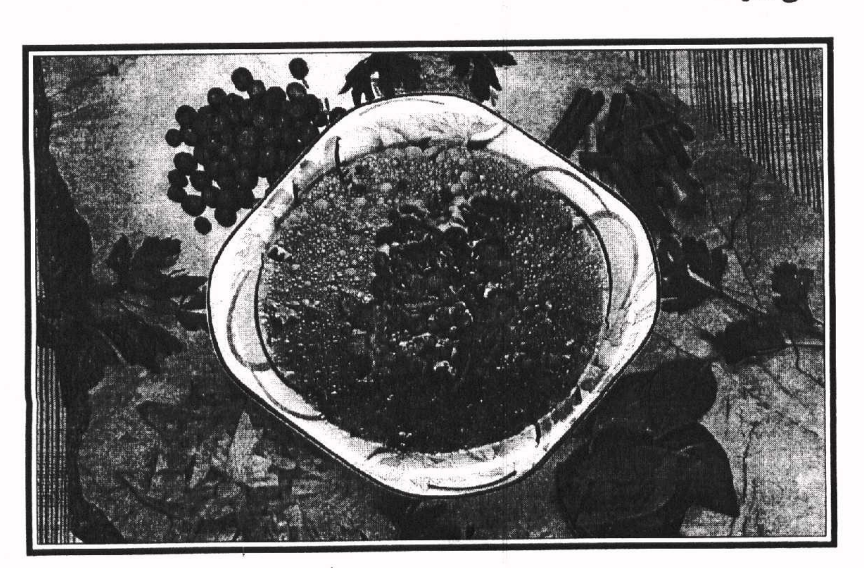
– نرفع الشوربة عن النار ويضبط الملح والفلفل لآخر مرة.

★ شوربة الخضار المصفى

المقادير: نصف كيلو جرام بطاطس مقشرة ومقطعه كبير – نصف كيلو جرام فلفل رومى – نصف كيلو جرام كوسه قطع كبيره – نصف كيلو جرام جزر – نصف كيلو جرام طماطم – مجموعه من قطعات (الكرنب – القرنبيط – السبانخ – كبشة بسله) – نصف كيلو جرام بصل – ٥ فصوص ثوم – ملح وفلفل وبهارات حسب المزاج – ١ حزمة بقدونس – ١ حزمة كزبرة – ملح وفلفل.

الطريقة: بعد التأكد من غسل وتنظيف جميع الخضروات ترفع جميعها فى قدر كبير على النار .

– توضع كل هذه المكونات وتغطى بالماء وتبقى تغلى على النار ويزال الريم الذى يعلو الوجه . ويبقى الخضار حتى ننتهى من التسوية تماماً وننتظر حتى يبرد .



– تضرب فى الخلاط ثم يصفى الخضار فى مصفاه سلك دقيق . ثم نسخن الشوربة . وتقدم معها (الكريتون) هو مكعبات الخبز التوست المحمصة فى الفرن أو محمرة بالزيت . تحتوى على جميع الفيتامينات المعادن .

★ العدس

له استخدامات عديدة لا حصر لها . ولكن أكثر ما استخدم فى الشوربة .

والعدس أنواع : الأصفر – الأحمر – والأسود – والبنى أبو جبة .

★ شوربة العدس الأصفر أو الأحمر

المقادير : ٧٥٠ جرام عدس – نصف كيلو جرام بطاطس – نصف كيلو جرام طماطم – حزمة شبت – حزمة بقونس – ٤ فص ثوم مدقوق ناعم – ١ كيس شعرية ٢٥٠ جرام – كمون – ملح وفلفل – ١٠٠ جرام زبدة – زيت .

الطريقة : ترفع جميع المقادير على النار فى قدر كبير ماعدا الثوم المدقوق والشعرية والزبدة .

– وتبقى على النار حتى تستوى كلها . ترفع من على النار وتبرد .

– وتطحن فى الخلاط وإذا لوحظ كثافتها يمكن تزويدها بماء ساخن للحصول على قوام معقول .

– تحمر الشعرية فى الزيت وتصفى جيداً وتضاف إلى شوربة العدس ويرفع على النار وأثناء وجود الشوربه على النار فى مقلاة صغيرة نسيح الزبدة ونحمر الثوم ومعه قليل من الكزبرة البودرة وبطش العدس بالثوم ويغطى فوراً للإحتفاظ برائحة الثوم والكزبره . مع شرائح الخبز المحمر .

★ شوربة العدس الأسود

يعتبر عدس بجبه ولكنه أصغر حجماً ويميل للون الأخضر .

المقادير : ٧٥٠ جرام عدس أسود – نصف كيلو جرام لحم غنم برنواز

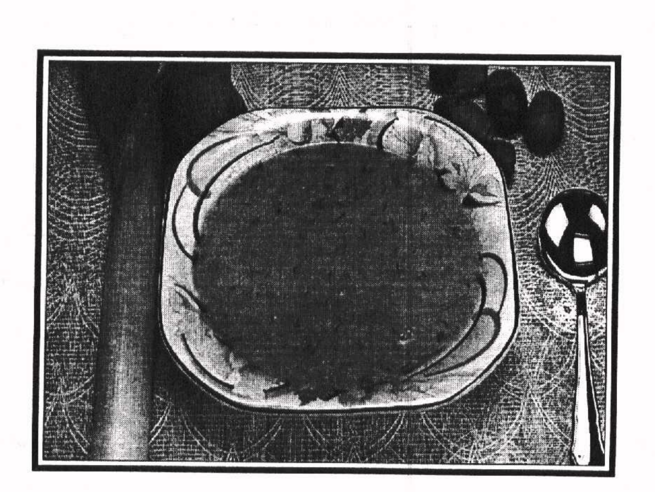
(مكعبات ١ سم) – رُبع كيلو جرام حمص شام مسلوق – ٣ بصلة مفرومه ناعم – ٢ حزمة كزبرة ناعمة – حزمة بقدونس ناعم – عصير ليمونتين – نصف كيلو طماطم مقشر ومقطع ناعم – ملح وفلفل وكمون – زبدة – قليل من الدقيق الأبيض .

الطريقة : يغسل العدس تماماً وينقع فى ماء فاتر لمدة ساعة .

– نغير الماء المنقوع فيه العدس ونغسله ونجدد الماء لسلقه ويرفع من على النار ويبقى فى الانتظار . الحمص كذلك ينقع أطول فترة ممكنه ونسلقه تماماً .

– البصل يحمر فى الزبدة ومعه الثوم والبقدونس ويضاف اللحم ويتسمر ويزود بالماء حتى تستوى اللحم تماما بعد ما تستوى اللحم نعفرها بالدقيق . ونقلب . ثم نحضر الطماطم المفرومة باليد . وتضاف إلى اللحمة ثم العدس بالمياه التى سلق فيها ثم الحمص وتقلب جيداً .

– وقبل التقديم وبعد أن ترفع الشوربة نضيف الكزبرة وتقلب ونضيف عصير الليمون .



★ شوربة العدس بجبه (الشوربة الكامله)

المقادير: ٧٥٠ جرام عدس – نصف كيلو جرام لحم بقرى برنواز – ٥ حبات حبهان – ٤ عيدان قرفه خشب أو ملعقه كبيره قرفه مطحونه – ٢ ملعقه معجون طماطم – ٣ بصل مفروم ناعم – ٤ ثوم ناعم – ١ حزمة بقدونس وكزبره – نصف كيلو جرام خضار مشكل (بسله – جزر وبطاطس – وفلفل رومى) كله مقطع طولى ٢ سم ×٢ مم – ملح وفلفل وبهارات – ملعقه كركم صغيرة – زبدة – زيت – ٣ بيض.

الطريقه: يحمر البصل فى الزيت ومعه الثوم والبقدونس والقرفه والحبهان .

– ثم نضيف اللحمة وقليل من الماء حتى يستوى اللحم .

– العدس ينقع بعد أن يغسل جيداً جداً فى ماء ساخن لمدة ويسلق مع الاحتفاظ بماء السلق.

– بعد تسوية اللحم نضيف الخضار حتى يدبل ثم نضيف العدس بماء السلق.

– ويستمر يغلى ونضيف الكركم ومعجون الطماطم أما البيض فيضرب جيداً مع الكزبرة الناعمة.

– وترفع الشوربة من على النار ويصب فيها البيض فى المنتصف ويبقى بدون حركة لمدة دقيقة ثم يحرك برفق حتى نحصل على قطع بيض فى الشوربة.

ومع الكريتون بالهنا والشفا.

★ شوربة الجريش

الجريش هو القمح المدشوش الأبيض المدشوش النظيف – يفضلونها فى رمضان .

المقادير: ٢٥٠ جرام جريش أبيض منقى ومغسول ومنقوع لمدة رُبع ساعة ومصفى – ١ بصله بيضاء كبيرة – ٢ فص ثوم مدقوق ناعم – ١ ملعقه قرفه

– ٥ حبات جبهان – ١ كيلو لحم فخده غنم – مقطع ١٦ قطعة متساوية – رُبع كيلو عصير طماطم – ملعقة كبيرة معجون طماطم – ٥ر٢ لتر شوربة لحم أو ماء – زيت وزبدة – ملح وفلفل.

الطريقة : أولاً يتم سلق اللحم وازاله الريم والزفارة – حتى تتم تسويتها ..

– يحمر البصل والثوم ومعه الحبهان حتى تدبل البصله ثم نضيف الجريش ويحمر مع البصل والثوم ويشرب الطعم .

– ثم نضيف عصير الطماطم والمعجون وقليلاً من الشوربة حتى يقترب الجريش من التسوية نضيف الشوربة مع اللحمة إلى الجريش ونضيف البهارات ونضبط الملح والقرفه يفضل القرفة العيدان.

– وهكذا نراعى إذا كان هناك حاجة للملح أو الماء.

من آداب المائدة فى الإسلام: قال تعالى : أعوذ بالله من الشيطان الرجيم : ﴿ **يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (٣١)** ﴾ صدق الله العظيم. ﴿ سورة الأعراف ﴾

شوربة الخضار البرنواز

المقادير : نصف كيلو جرام من كل (باطس ، كوسه ، جزر ، فلفل رومى ، بصل) مكعبات (بزواز) – ٢٠٠ جرام شعريه – ٤ فص ثوم – حزمة بقدونس .

– ٥ر٢ لتر شوربة لحم أو فراخ وإلا البديل وهو مكعبات ماجى أو غيرها.

– ما تيسر من الأعشاب (روزمارى – زعتر – مرامية) .

– نصف كيلو طماطم برنواز – زبده – زيت – ملح وفلفل – .. جرام لحم أو فراخ مكعبات برنواز – يمكن الاستغناء عنها.

الطريقه: يحمر البصل فى الزبدة ومعه الثوم والبقدونس ثم يضاف اللحم أو الفراخ إن وجدت .

– ثم نضيف الأعشاب حتى نشم الرائحة الطيبة ثم نضيف مجموعة الخضار مع التقليب حتى يذبل الخضار نضيف الطماطم ونقلب لمدة دقيقة.

– وأخيراً نضيف الشوربة أو البديل ونستمر فى التسوية لمدة رُبع ساعة ثم نضيف الشعرية المكسرة ولمدة ٥ دقائق.

★ شوربة الطماطم

المقادير: ١ كيلو جرام طماطم طازجة حمراء – ٢ ملعقة كبيرة معجون طماطم – نصف كيلو جرام بطاطس – نصف كيلو جرام بصل – ٤ فص ثوم – ملعقة نعناع مفروم كبيرة – حزمة كزبرة– ملح وفلفل – رُبع كوب دقيق – ١ كوب حليب – ١ ملعقة سكر.

الطريقة: نرفع جميع المقادير على النار فى قدر واسع وتبقى نغلى لمدة نصف ساعة (الطماطم والبطاطس والبصل والثوم) ثم ترفع من على النار وتبرد وتطحن فى الخلاط وتصفى بمصفاه سلك.

– يضاف اليها البهارات والتوابل والملح والفلفل – وملعقة النعناع وترفع على النار حتى الغليان.

– فنطفىء النار ولكسر حدة الطماطم نزيدها بملعقة سكر – ولتحسين الطعم واللون نذيب النشا فى الحليب ونضيفه إلى الشوربة مع التحريك لمدة دقيقة إذا أصبحت سميكة نخففها بالماء الساخن « مع الكريتون ».

★ شوربة الكويكر

المقادير: ١ علبة كويكر جاهزة .

هى نوع من القمح المدشوش بدقه وبجوده عاليه . يشبة لحد كير الجريش.

– ١ كيلو جرام لحمة ضانى قطع برنواز . – ١ بصله كبيرة – ٣ عيدان قرفه – ٤ حبهان – ١٠٠ جرام زبده – نصف لتر حليب – ملح وفلفل أبيض.

الطريقة: يحمر البصل الناعم مع الثوم والقرفة والحبهان ثم نضيف اللحم ونستمر فى التقليب ونزود اللحم وويستمر التحريك .

– ونضيف الماء وتبقى الشوربة تغلى حتى تستوى اللحم وتنتقص إلى النصف الكويكر يضاف بعد التأكد من تسوية اللحم .

– ويقلب الكويكر لمدة دقيقة واحدة ويرفع من النار .

– ونضيف الحليب الساخن مع التقليب لمدة دقيقة أخرى.

★ شوربة الكوارع

المقادير: زوجين من الكوارع البتلو منظفه ومقطعه على المنشار .

– ٤ بصلات كبيرة مقطعة شرائح – ٦ فصوص ثوم مقطعه أنصاف – ١٥٠ جرام زبدة أو زيت – ورق لورا – ملح وفلفل أبيض – ٥ فصوص حبهان.

الطريقة: التأكد من نظافة الكوارع وخلوها من الشعر وإن وجد يتم حرقه وغسل الكوارع – ثم ترفع الكوارع على النار فى قدر كبير – حتى تغلى الغلوة الأولى ويخرج منها الريم والزفارة وترفع الكوارع وترمى الماء وتغسل الكوارع مرة أخرى بالماء البارد لو وجد القدر الكاتم فهو أفضل تحتاج ٣٠ دقيقة.

– نرفع الزبدة والبصل والثوم واللورا ويحمر البصل والحبهان ونضيفالكوارع ونستمر فى التقليب ثم تغطيها حتى تأتى بكل ما فيها من ماء ونضيف لها الماء الذى يغطيها وتغطى وتترك لمدة ساعة ونصف وحتى تستوى الكوارع .

– ننشل الكوارع وتبقى لدينا شوربة رائعه يمكن تشرب بيضاء كما هى

– ومع الخضار – ويعمل بها شوربة العدس الأصفر – وهكذا
– مع شرائح الخبز المحمر . بالهنا والشفا.

شرائح الخبز المحمر : الرغيب المدور يقسم شقفتين وش الرغيب وظهره ويقطع شرائح ويحمر أو يحمص.

★ شوربة المشروم

المقادير: ٢ علبة مشروم جاهز شرائح – أو ١ كيلو جرام طازج شرائح – نصف لتر كريمه لباني – ١ بصل بيضاء مقطعه ناعم – ٢ لتر شوربة فراخ أو لحمه أو البديل المكعبات – ملح وفلفل أسود – نصف كوب دقيق أبيض – ١ كوب حليب – ١٠٠ جرام زبدة.

الطريقة: يحمر البصل فى الزبدة ويفرغ المشروم من علبته ويغسل جيداً ويضاف إلى البصل لمدة دقيقة واحدة مع التقليب . أو غسل المشروم الطازج واضافته إلى البصف ثم نضيف الكريمة والشوربة ويستمر الطهى والتقليب حتى تمتزج الشوربة مع الكريمة ونضيف الملح والفلفل.

– يذاب الدقيق فى الحليب جيداً ثم يضاف إلى الشوربة بعيداً عن النار ثم تعاد الشوربة للنار وتغلى لمدة دقيقة واحدة.

– ومع الكريتون. بالهنا والشفاء.

★ شوربة اللحم المفرومة مع الأرز

المقادير: نصف كيلو جرام بصل ناعم – نصف كيلو جرام لحم بقرى مفرومه – ١٠٠ جرام أرز مغسول ومصفى – ٢ ملعقة دقيق + ٣ بيض – ٢ لتر شوربة – أو مكعبات مع الماء – ملح وفلفل.

الطريقة: يحمر البصل الناعم جداً ونضيف إليه اللحمه المفرومة ونحركها حتى تستوى اللحمة وتصبح خرز .

– ثم نضيف الشوربه أو البديل ونستمر فى التسوية حتى تستوى اللحمة فنضيف الملح والفلفل .

– يذوب الدقيق فى البيض تماماً ويرفع الشوربه عن النار ثم نصب البيض فى وسط الشوربة وتبقى لمدة ٣٠ ثانية ثم نحركه برفق لكى نحصل على قطع البيض.

– وترجع على النار حتى يستوى الدقيق والبيض.

حديث شريف : من دخل إلى دار قوم بغيرإذنهم فقد دخل سارقاً وخرج معيراً ومن دعى ولم يجب فقد عصى الله ورسوله. صدق رسول الله ﷺ.

★ شوربة بصل بالكريمة

المقادير : ٢ كيلو جرام بصل أبيض – ٦ فصوص ثوم – نصف لتر كريمة لبانى – ملح وفلفل أبيض – ٥ر٢ لتر شوربة فراخ أو البديل – زيت للتحمير – ١٥٠ جرام زبدة – مونو صوديوم (نوع من البهرات يشبه الملح . يابانى) .

الطريقة : نرفع البصل إلا رُبعه على النار فى الزبدة حتى يصبح طريا وليس أحمر – ويستمر على النار مع التقليب لمدة ٥ دقائق – ثم نضيف الشوربة وتقلب مع البصل – ثم المونوصوديوم (هو يشبه الملح النقى ولكن منتج يابانى يضيف على الطعام طعم لذيذ جدا) وخاصة الشوربة – والملح والفلفل الأبيض – رُبع البصل المتبقى يعفر بالدقيق ويحمر فى زيت متوسط الحرارة وينشل ويتعرض للهواء حتى يجف ويضاف للشوربة .

– وتغلى الشوربة مع البصل المحمر ٥ دقائق أخيرة ومع شرائخ الخبز المحمر.

★ شوربة الفاصوليا البيضاء

من أروع أنواع الشوربة برغم غرابة شوربة فاضوليا ولكن جرب وأستمتع.

المقادير : ٧٥٠ كيلو جرام فاصوليا بيضاء مغسولة ومنقوعه فى الماء ليلة واحدة.

– ٣ بصلات كبيرة شرائح – ٥ فص ثوم – حزمة بقدونس كبيرة – جميع الأعشاب المتيسرة (لورا – مرامية – زعتر – أوريجانو – روزمارى)
– زبدة – ٢ جزرة مبشورة – ٢ ملعقة معجون طماطم.

الطريقة: نغير ماء الفاصوليا ونعيد غسلها ونسلقها مع الاحتافظ بماء السلق.

– نرفع على النار البصل والزبدة والثوم والبقونس والجزر وجميع الأعشاب ونستمر فى التسوية حتى تظهر الروائح الذكية.

– ثم نسقط الفاصوليا ماعدا قليلاً من الحب ومعها معجون الطماطم وتسوى حتى ١٠ دقائق.

– تبرد الفاصوليا وتطحن كلها فى الخلاط ونضيف البهارات المفضلة ثم نضيف الحب المتبقى.

– وترفع على النار للتسخين يمكن إضافة المكرونة الصغيرة للشوربة.

★ شوربة البيض والجبنة

المقادير: عظام مواسير بقرى – ٣ بصلات كبيرة – ٤ ثوم – ١٠٠ جرام زبدة – ٥ بيضة – ١٠٠ جرام جبنه باريسان (رومى مبشورة) – حزمة بقدونس – ملح وفلفل.

الطريقة: – نغسل المواسير وتكسر وتسلق ومعها الثوم والبصل لمدة ١,٥ ساعه ثم ننشل العظم ونضيف إلى الشوربة الملح والفلفل.

– نقوم بتكسير البيض كله فى بوله ومعه الباريسان والبقدونس.

– ترفع الشوربة من على النار وننتظر حتى يقف الغليان ونصب البيض فى وسط الشوربة بدون حركة لمدة نصف دقيقة ثم تحركها بملعقة خشبية برفق حتى ينكسر البيض ويتحول إلى قطع.

– مع شرائح الخبز المحمر – تصف فى أطباق التقديم. ويصب عليها الشوربة.

★ شوربة الفراخ بالكريمة

في معظم أكلات الفراخ تكون مخلية بمعنى لحم الفراخ بدون عظم وعليه سنحصل على أطراف الأجنحة والرأس والرقبة والقفص الصدرى.

– فدائماً هذه البقايا – ترفع وتسلق تماماً ويستفاد بشوربتها فى كثير من الحالات عمل شوربات – أو فى طبخ الأرز – أو عمل الصلصات.

المقادير: ٢ لتر شوربة فراخ مركزه – إن لم يكن لديك فعليك بسلق فرخة متوسطة .

– رُبع لتر كريمة لبانى أو البديل (النشا والحليب) – ١٠٠ جرام نشا فى ١ كوب حليب – ٣ بصلات كبيرة بيضاء شرائح – ٥ فصوص ثوم شرائح – فلفل أبيض وملح – المونو صوديوم إن وجد – زبدة.

الطريقة: – بعد سلق الفرخة أو العظم وتنظيف الشوربة من الريم نرفع الفرخة خارج.

– فى قدر التسوية يحمر البصل الجوانح بالزبدة (شرائح) حتى يدبل تماماً ولا يحمر ومعه الثوم . ونصب عليه الشوربة عبر مصفاه سلك وتبقى تغلى لمدة ٥ دقائق ونرفعها من على النار مؤقتاً.

– ونقطع لحم الصدر بدون عظم وجلد مكعبات صغيرة وتضاف إلى الشوربة وتعاد لـ ٣ دقائق ويضاف الكريمة الحليب والزبدة ويلف جيداًحتى نحصل على قوام سميك نسبياً.

– ومع الكريتون. بالهناء والشفاء.

★ شوربة الشعرية أو لسان العصفور

المقادير: ٤٠٠ جرام شعرية – ١٠٠ جرام زبدة – ١٠٠ جرام زيت – ٢ بصلة مبشورة – ٤ فصوص ثوم – ملح فلفل أسود – ٤ جزرة متوسطة

مبشورة – عودان كرفس – ٥ر٢ لتر شوربة لحمه مع قطع صغيرة وإلا فالمكعبات متيسرة – ٢ حبة طماطم بدون بذر ومقطعه ناعماً.

الطريقة: – نرفع قيمة بصله ونصف على النار مع الزيت والزبدة – حتى تحمر ثم نضيف إليها الشوربة وتبقى تغلى مع البصل والثوم لمدة ٣٠ دقيقة.

– يضاف الجزر المبشور والكرفس المبشور والطماطم ولمدة ١٠ دقائق هى اللازمة لتحمير الشعريه فى زيت فى طاسة خارجية ثم إضافتها إلى الشوربة مع الملح والفلفل وبعد ٥ دقائق نرفع الشوربة ويضبط الطعم . بالهنا والشفاء.

★ شوربة اللحم الخفيفه

هى الشوربة الناتجة عن سلق اللحم وجبه مصرية شائعة السلق ثم التحمير.

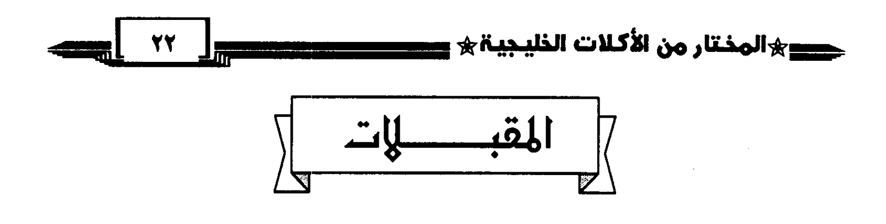
المقادير: – ١ كيلو لحم يفضل لحم الموزات – ٢ بصل كبير – ٤ ثوم شرائح – ٤ حبهان – ١٥٠ جرام زبده – الملح والفلفل – ١ حزمة كزبرة – ٢٠٠ جرام أرز مسلوق.

الطريقة: ترفع الزبدة فى فى قدر التسوية ومعها البصل والحبهان والثوم حتى يبدأ الحبهان فى التلون – نضيف اللحمة وتشوح اللحم فى البصل وتغطى حتى تنزح مائها وشئ من دهونها ونضيف الماء اللازم وتبقى على النار حوالى ساعة ونصف .

– ثم ننشل اللحم لاستغلالها – ونستفيد بالشوربة فى محاولة ضبط الطعم .. لآخر مره ويستحسن غرف قليل من الأرز المسلوق تحت الشوربة.

★★★★★★





المقبلات

★ الصلصات

هى جزء من المقبلات الهامة جداً بل وهى جزء لا يتجزأ من المعجنات حيث أن المكرونات ومعظم المعجنات تعرف باسم الصوص المضاف إليها .

وهناك صلصات تصلح لكل شىء وغيرها لكل نوع صلصته . وسنتعرض لبعض منها :

طريقة عمل الصلصات للحفظ

★ الصلصة الحمراء

تنتخب الثمار الناضحة الحمراء السليمة - تغسل الثمار وتصفى بدون وضع الماء - توضع فى إناء معقم بالماء الساخن ومجفف جيداً وله غطاء محكم تضاف ملعقين صغيرة ج من الملح وملعقة بيكربونات الصوديوم لكل كيلو جرام واحد .

- تبقى تغلى على نار هادئه لعدة ساعات حتى نحصل على قوام غليظ دون حرق أو شياط .

- ترفع من على النار وتترك تبرد قليلاً .

- تعبأ فى برطمانات معقم كما ذكرنا ويغطى وجهها بطبقة من الزيت ويحكم الغطاء تماماً .

إستراحة :

قرأت فى كتاب أسرار وأبطال تحت الغبار :

عندما بدأ العبور واجتمع المقاتلين على كلمة « الله أكبر » كانوا إذا

تعبوا وانشغلوا عنها سمعوها تدوى فى عنان السماء ولم يروا مردديها .

★ عمل الصلصة الحارة

ملاحظات: ١– نختار الثمار الناضجة الحمراء من الطماطم .

٢– تغسل جيداً وتزال الأجزاء الغير مرغوب فيها .

٣– تصفى الطماطم ثم يضاف إليها خلاصة التوابل الآتيه .

المقادير: – لكل ٣ كيلو جرامات طماطم – ٣ بصلات كبيرة – ١٥ فص ثوم – ٦ قرون قرنفل – ملعقة صغيرة ملح وأخرى شطه – ملعقة كبيرة فلفل أسود – ٢ ملعقة كبيرة سكر – ٢ ملعقة صغيرة جوزة الطيب – ٢ كوب خل .

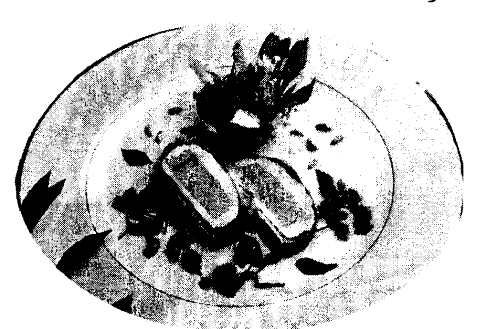
الطريقة: يغلى الخل مع البهارات لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى .

– تخلط الطماطم بالبصل والثوم نىء وترفع على النار حتى يتكون مزيج غليظ .

– يصفى المزيج من خلال منخلٍ أو شاش أو مصفاه سلك .

– يخلط المزيج بالخل المصفى والسكر ثم يرفع على النار حتى يغلظ ثم يصب فى الزجاجات المعقمة .

– هذا الصوص لا تخلى منه مائدة أو يجب أن يكون ذلك فهى فاتحة شهية الأكل مع الخبز .



★ الصلصة البيضاء

المقادير : – ٢ ملعقة كبيرة من الدقيق – ٢ ملعقة كبيرة من السمن – ٥ر١ كوب حليب – أو شوربة مركزة .

– ملح وفلفل وجوزة الطيب فى حالة الخضار والمعجنات والفانيليا والسكر فى حالة الإستخدام فى الحلويات .

الطريقة : يسيح السمن ثم يضاف الدقيق مع التحريك الجيد مع الحرص ألا يتغير اللون – فقط تظهر فقاقيع على سطح الزبدة – ثم يضاف الحليب ويفضل أن يكون ساخنا ويستمر التسوية لمدة ٥ دقائق حتى يتم نضج الدقيق – تتبل الصلصة حسب الاستخدامات المختلفه كما أشارنا ... فمثلاً :

صلصة بالخضار : إذا أضيفت إلى الخضار المسلوق .

صلصة بالفانيليا : إذا كانت ستضاف إلى الحلويات .

صلصة بالجمبرى : مواد باردة مثل الجمبرى المسلوق أو الكابوريا – والبقدونس فتسخن مع الصلصة مدة ٥ دقائق قبل الغرف .

– صلصلة بالجبن : حبة رومى مبشور – عصير ليمون ويضاف نقطة نقطه حتى لا تتفكك الصلصة .

★ الصلصة البنية

هى نفس مقادير الصلصة البيضاء ولكن مهم جداً إضافة ٢ مكمعب مرقة الدجاج – ٤ فص ثوم مقطع ناعم – نصف كوب صغير صويا صوص .

ونحتاج إلى التقليب المستمر وضع السمن والدقيق والثوم حتى يتغير لون الثوم إلى البنى فيضاف الصويا صوص يراعى أن السائل الذى يضاف للزبدة يتناسب مع نوع الأكل فمثلاً إذا كنت سنستخدم الصلصة للسمك فيكون شوربة سمك .

– إذا كانت ستستخدم مع الطيور فنستخدم شوربة الطيور .
– إذا كانت سنستخدم مع اللحوم نستخدم شوربة لحوم وهكذا الخضار شوربة خضار .
وفى الأخير سنحصل على صوص لذيذ .
– احتفظ به فى الثلاجة لحين الحاجة إليه .

★ صلصة الكارى

تستخدم مع : اللحوم – الطيور – السمك – الخضار – البيض – الجمبرى .

المقادير : شوربة لحم أو فراخ مركزة – بصلة صغيرة ناعمة – تفاحة صغيرة مفرومة – ملعقة عصير ليمون – ٥ر١ ملعقة سمن – ملعقة دقيق – ملعقه جوز الهند – ٥ر١ ملعقة كبيرة مسحوق الكارى – ملح وفلفل – قرفة بودرة .

الطريقة : – يضاف جوز الهند إلى كوب ماء على النار مدة نصف ساعة ثم يصفى ويستغنى عن جوز الهند .
– يحمر البصل فى السمن حتى يصفر ثم يضاف الكارى ثم الدقيق بالتدريج حتى يحمر لونه .
– يضاف التفاح – يضاف البهريز وخلاصة جوزة الهند تدريجيا مع التحريك الجيد ويترك على نار هادئه نصف ساعة – تتبل الصلصة ويضاف إليها عصير الليمون بالتدريج هى صلصة لذيذة تضاف للعديد من الأكلات .

★ الصلصة الانجليزية

المقادير : ٢ صفار بيضتين مسلوقتين جامدتين . – ٢ ملعقة كريم لبانى – ١ ملعقة صغيرة مسطردة – خل وملح وفلفل – ذرة سكر .

الطريقة : يمرر صفار البيض الجامد من منخل سلك ثم يتبل بالملح والفلفل والمسطرة ثم الكريمة مع التقليب يضاف مقدار من الخل كاف للنكهة والقوام المناسب .

★ سلطة الزبادى

المقادير: – سلطانية زبادى – ٣ فصوص ثوم مدقوق – ٢ ملعقة زيت زيتون – أعشاب (زعتر) – ملح وفلفل.

الطريقة: تجمع جميع المقادير فى بوله واحدة وتضرب جيداً حتى تمتزج .

– ويضاف اليها الملح والفلفل الأبيض أو الأسود.

– نقوم بجمعه فى إناء واحد والاستعمال حسب الرغبة.

★ سلطة الباذنجان

المقادير: ١ كيلو جرام باذنجان كبير – ٤ فصوص ثوم مدقوق – رُبع كوب خل – كوب عصير طماطم – زيت للتحمير – ١قرن فلفل رومى قطع صغير – نصف حزمة كزبرة.

الطريقة: يقشر الباذنجان ويقطع حلقات ويرش بالملح ويترك .

– نقدح الزيت ونقلى الباذنجان وننشله على ورق نشاف.

– يحمر الثوم – والفلفل الرومى والكزبرة .

– ثم توضع الطماطم ثم الخل وتبقى على النار حتى تستوى الطماطم وذلك بعدم رغاوى الطماطم على السطح.

– يرص الباذنجان المقلى ويصب عليه الصلصة ساخن وننتظر حتى يبرد.

★ الحمص بالطحينة

المقادير: نصف كيلو جرام حمص شام مسلوق – ١٠٠ جرام من الطحينه – ملح – ٢ فص ثوم مدقوق مع الملح – عصير ليمونتين – ٤٠ جرام ماء بارد – بقدونس مفروم ناعم – بهارات وفلفل أحمر بودرة.

الطريقة: نفرم الحمص المسلوق ونضيف إلى الثوم المدقوق ويمزج جيداً بملعقة ثم نضيف اليه الطحينه ويخلط معها خلطاً جيداً ثم يوضع فى مطحنه

ويطحن ناعماً ويضاف إليه عصير الليمون بالتدريج ويخلط خلطاً قوياً والماء البارد ويراعى إذا كان هناك حاجة لماء أو ليمون زيادة .

– ويوزع فى الصحون أو الأطباق ويزين بالبقدونس وبحبوب الحمص السليم ويرش البهارات على الوجه .. وهكذا.

★ الباذنجان المتبل بالطحينة

المقادير: ٥ر١ كيلو جرام باذنجان مدور – ٢٥٠ جرام طحينه – ١٥٠ جرام من عصير الليمون – ٣ فصوص ثوم – ملح وبقدونس مفروم ناعما – طماطم للزينة.

الطريقة: – يشوى الباذنجان ويقشر ويضاف إليه الثوم المفروم مع الملح ويوضع الباذنجان فى مطحنه حتى ينعم تماماً ويصبح أملس وممتزجاً .

– يذاب الليمون فى الطحينه مع الماء اللازم ويخلط الكل الطحينه والباذنجان خلطاً جيداً

– ويصب فى الأطباق ويزين بالطماطم والبقدونس وكما تحب.

★ فتة الباذنجان

المقادير: ٥ر١ كيلو جرام باذنجان طويل – ٦٠٠ جرام طماطم شرائح – ١٥٠ جرام بصل أبيض المفروم ناعماً – ١٠ جرام ثوم مدقوق بالملح – ٢٥٠ جرام خبز عربى ومحمص ومكسر – ٢٠٠ جرام من الزيت – ٣٠٠ جرام عصير ليمون – نعناع يابس.

الطريقة: – يسلق الباذنجان بالعنق كما هو فى ماء وملح وعلى نار قوية حتى يستوى الباذنجان .

– ندق الثوم والملح وأضف اليه عصير الليمون ونحضر الطماطم والبصل .

– انقع الخبز فى ماء سلق الباذنجان وأضف إليه القسم الأكبر من الباذنجان

والطماطم والبصل والنعناع والزيت ويقلب الجميع تقليباً جيداً .

– وفى طبق كبير نضع فتة الباذنجان . وتجمل.

الفتوش :

المقادير: ٢٥٠ جرام خبز عربى المحمص والمكسر – ١ كيلو جرام من الخيار المفروم أو قلوب الخس – ١ كيلو جرام من الطماطم– ١٥ جرام ثوم مدقوق مع الملح – ٢٠ جرام من الملح – ٣٠٠ جرام بصل مفروم جوانح ناعمة – ١٥٠ جرام زيت – ٢٥٠ جرام عصير الرمان . أو ١٠٠ جرام سمان مذابة فى ٣٠٠ جرام ماء لمدة دقيقة ثم يعصر ويصفى – قليل من النعناع الجاف أو الأخضر .

الطريقة: – يكسر الخبز ويبلل بالماء البارد ثم نفرم الخضار المذكور كله ونضيفه إلى الخبز المكسر ويخلط جيداً .

– ونضيف الثوم المدقوق والزيت والليمون ثم يفرغ ذلك فى بوله كبيرة ويزين بحبوب الرمان والبصل وقليل من الطماطم المفرومه.

★ التبوله بالزيت

المقادير: – ١ فنجان من البرغل الناعم – ٤ حبات طماطم كبيرة حمراء – ٤ حزمة بقدونس – ٣ حزمة نعناع – ٢ بصله من النوع الأبيض – ٤ بصلات خضراء – نصف ملعقة صغيرة من السكر – فنجان زيت – ليمون .

الطريقة: نغسل كل الخضار غسلاً جيداً ونظيفاً – ونفرم البقونس والنعناع والبصل الأخضر فرماً ناعماً – ثم نفرم الطماطم ناعمة أيضاً ونضعها فى وعاء – افرم البصل ناعم وأغسله بعد الفرم وضعه فى ماعون الخضار المفروم – أغسل البرغل بالماء البارد ونصفيه ونضعه فى وعاء الطماطم ويبقى ساعة كاملة حتى يلين البرغل ثم نضيف الملح وعصير الليمون والزيت والسكر ويخلط جيداً ثم نضيف الخيار أو قلوب الخس.

– تسكب التبولة فى طبق واسع وتتبل ويضبط الملح والطعم وتزين بالخس أو الكرنب.

★ الفتوش بالرمان والزيت

المقادير: رغيف ونصف خبز عربى – ٤ حبات طماطم كبيرة – ٢ حزمة بقدونس – ٢ حزمة كزبرة – ٤ خيارات كبيرة – ١ حزمة نعناع الورق فقط – ٢ قرن فلفل رومى – فنجان زيت زيتون – بصلة كبيرة بيضاء – عصير الرمان الحامض.

الطريقة: – حمص الخبز العربى وكسره قطعاً صغيرة وضعه فى وعاء .

– يغسل الخضار بدقه ونفرم الطماطم والخيار والفلفل الرومى والبصل الأبيض ونضع كل المقادير فى طبق فنفرم البقدونس والنعناع .

– دق فصين ثوم مع الملح وأعصر عليهما الرمان الحامض ونضيف الزيت ونضرب معاً ونضع ذلك كله فوق الخبز والطماطم والخيار ونخلط جيداً باليد ثم نضيف باقى المقادير . . ويخلط.

ملحوظه: يمكن إضافة الخس بدلاً من الخيار أو معاً والباذنجان الطرى الصغير إلى الفتوش كذلك عصير الحامض أو السمان عوضاً عن الرمان فى حالة عدم وجوده. كما يمكن إضافة أوراق الرجلة مع الخضار.

★ سلطة الكرنب

المقادير: – كمية من الكرنب المسلوق (الورق فقط) .– بعض فصوص الثوم المدقوق.

– ٤ ملاعق زيت دريسنج الخاص بالسلاطه أو (خل أبيض – زيت زيتون – ملح وفلفل) – عصير ليمون – ملح وفلفل.

الطريقة الأولى: يقطع الكرنب رفيعاً ويتبل بمزيج الثوم والزيت والخل

والليمون والفلفل - يغرف فى طبق - ويحمل بالطماطم ويترك عدة ساعات .

الطريقة الثانية: - نحضر ٢ بصلة كبيرة ونقطعهم شرائح كبيرة وكرنبة متوسطة بيضاء (الأبيض فقط) - زبدة وزيت - وملح وفلفل - علبة صوصج (الزجق المعلب) - ملح وفلفل - كرفس شوائح .

يقطع الكرنب شرائح متوسطة مع إستبعاد العيدان القويه:

تسيح الزبدة ويلقى فيها الكرفس والبصل ثم الكرنب ويغطى حتى ينقص إلى أقل من النصف نضيف شرائح الزجق الرقيقة ويقلب الكرنب.

- ونضيف زيت الزيتون والملح والفلفل.

★ مخلل الباذنجان والفلفل الحلو

المقادير: ٤ باذنجان متوسط الحجم المدور مقشرة - ٤ قرون فلفل كبير حلو.

- كوب بصل مفروم ومعه ٣ ثوم - ملعقة ملح - كارى و قرفه - زنجبيل - فلفل طازج حار - قرنفل - كوب خل (البهارات ملاعق صغيرة).

الطريقة: - يقطع الباذنجان والفلفل قطع مناسبة أو حسب المزاج - يقدح الزيت ويقلى فيه قطع الفلفل والباذنجان والبصل والثوم.

- يذاب الكارى وباقى البهارات مع ملعقتين من الخل ويترك مدة ١٥ دقيقة.

- يضاف الخليط إلى الباذنجان والفلفل ويرفع على النار الهادئه لمدة ١٠ دقائق مع التقليب بخفه.

- يصب باقى الخل ويستمر التسخين عدة دقائق ممكن إضافة قليل من الشطه لمن يرغب.

★ خليط الخضار

المقادير: - ١٠٠ جرام مشروم طازج ٣ ملاعق زيت - ٢ ملعقة كبيرة سكر - ٢ ملعقة كورن فلاور - ٢٠٠ جرام فاصوليا خضراء - ١٠٠ جرام

باسله – ٢ ملعقة صويا صوص – ١٠٠ جرام قرنبيط – ١٠٠ جرام جزر – ٤ ملاعق صغيرة ملح .

الطريقة: غسل وتنظيف وتهذيب الفاصوليا وتقطيعها قطعاً حسب المزاج وكذلك المشروم الطازج.

– بقية أنواع الخضار قطع نفس أحجام الفاصوليا والمشروم .

– نسخن نصف الزيت ونقلى الفاصوليا لحوالى دقيقتين.

– نضيف الصلصه والسكر والملح المناسب مع التحريك لمدة دقيقة أخرى .

– وترفع الفاصوليا بالمقصوصة ،تدع الخليط جانباً – نضع بقية الزيت ونقلى فيه باقى الخضار الطازج ونضيف الملح والفلفل ٥ر١ دقيقه.

بعد ذلك نخلط جميع المقادير وتسخن ونذيب النشا فى قليل من الماء وتضاف على الخضار.

– يمكن إضافة زيت سمسم وترفع من على النار يمكن نقدم هذه الخلطه ساخنه وباردة.

★ الكرنب مع الحامض الحلو (سويت آند ساور)

المقادير: – ٩ جرام كرنب أبيض – ١٢ قرن فلفل حار مجفف – ٦ ملاعق من الزيت – ٢ فلفل أخضر خالى البذور – ملعقة صغيرة فلفل أسود حب – ٢ فلفل أحمر خالى من البذور.

مقادير الصلصة: ٤ ملاعق كبيرة من الخل – ملح – ٢ ملعقة كبيرة زيت سمسم – ٤ ملاعق صويا صوص – ٤ ملاعق كبيرة من السكر.

الطريقة: – يتم تقطيع الكرنب شرائح صغيرة وكذلك ونفس الحجم الفلفل الأخضر والأحمر.

– نخلط مواد الصلصة مع بعضها – نسخن زيت فى مقلاه ونضيف

الفلفل الأسود والفلفل الحار المجفف .

– وبعد ثوانى نضيف الكرنب ومعه الفلفل مع التحريك لمدة دقيقتين .

– يصب الصلصة على خليط الكرنب مع التقليب حتى تمتزج .

– يقدم ساخنا أو بارداً ويزين الوجه بزيت السمسم .

★ لفائف الربيع «سبرنج رول »

المقادير: ٢٠٠ جرام فيليه عجل – ٤٥٠ جرام فاصوليا خضراء شرائح ناعمه جداً – ١٢ بيضه – ٢ ملعقة كبيرة صويا صوص – ٢ بياض بيض – ٦ ملاعق كبيرة من الزيت – زيت للقلى – ٢٠٠ جرام جمبيرى مفروم – ٨ بصل أخضر – ٢ ملعقة كبيرة كورن فلاور – ٢ ملقعه ملح .

الطريقة: تقطع اللحم قطعاً صغيرة فى حجم قطع حبات البسلة ومع النشا والصويا صوص تتبل وتنتظر .

– الجمبرى المقطع فى نفس الحجم يتبل مع بياض البيض والنشا يبقى فى الثلاجة لحين الحاجة .

– البصل الأخضر يقطع طولياً فى حجم عيدان الكبريت بطول ٢٫٥ سم .

– سخن ٤ ملاعق زيت فى مقلاة وحمر الفاصوليا ثم أضيف إليها البصل الأخضر لمدة دقيقة .



– يضاف باقى الزيت ويسخن ويسوى فيه اللحم والجمبرى مع بعضهما ٢ دقيقة .
– نرفع الجمبرى واللحم بالمقصوصة .
– نضرب البيض وفى مقلاة أخرى تدهن بالزيت نقوم بعمل ٢٤ أومليت أقرص البيض – (يضرب البيض مع كوب دقيق فاخر ورُبع كوب حليب ورشه ملح وسكر)
– نضع فى كل قرص حوالى ثلاثة ملاعق من خلطه الجمبرى واللحم وتقفل جيداً من جميع الجوانب . ولزيادة التأكد من التقفيل ندهن الأقراص بالبيض أولاً قبل حلول ميعاد الوجبة نقم بقلى السبرنج رول ويقدم ساخن.
– يمكن تقديم صنف إما اللحم أو الجمبرى ويمكن بالخضار فقط .

★ الأرز المقلى

المقادير : ٣٠٠ جرام أرز مسلوق فى لتر ماء . – ٤ بصلات خضراء – ٢٠٠ جرام بسلة خضراء – ٣ ملاعق كبيرة صلصه الصويا – ٦ بيضات – ١٠٠ جرام لحم غنم فخذ قطع صغيرة – ١ كوب زيت – ملح وفلفل أبيض.

الطريقة: نفرم البصل ناعماً ونخلط نصف البصل مع البيض وقليل من الملح ونضربه بهدوء.
– سخن ثُلث الزيت وأقلى البيض أقراص مع البصل وإنقل البيض إلى طبق خارجى وقطعة بالشوكه قطعاً صغيرة .
– ضع ثُلث الزيت فى مقلاة أخرى واقلى فيها اللحم أولاً ثم أضيفى البسلة وأرفعهم بمقصوصة وضعهم جانب .
– سخن باقى الزيت فى صينيه أو قدر يسع المكونات كلها .
– وأقلى الأرز أولاً حتى يتفلفل (كل حبه لوحدها) .
– أضيفى الصلصه وكل المقادير بأكملها وإستمر فى التسخين حتى تمتزج كل المقادير تماماً.

★ المكرونه المسلوقة «الشرقى»

المقادير: – ٨٠٠ جرام مكرونه أصغر حجم «التروس» مثلاً .

– نصف كيلو جرام عصير طماطم – ٢ ملعقة معجون طماطم – ٣ فص ثوم مدقوق – ٤ قرن فلفل رومى قطع برنواز – ٤ بصلات برنواز (مكعبات صغيرة) – حزمة بقدونس – ٤ قرون شطه – ملح وفلفل – زبدة وزيت .

الطريقة: – يحمر البصل ومعه الثوم والفلفل والبقدونس حتى يستوى فى الزبدة (التقطيع البرنواز يعنى مكعبات صغيرة ١ × ١ × ١ سم = ١ سم ٣ .

– ثم نضيف الماء اللازم والملح والفلفل وقليل من الكمون .

– ثم نضيف الفلفل الحار وحزمة البقدونس المقطعة – وتستمر المرقه تغلى ١٥ دقيقة فى قدر التسوية يسخن الزيت ونحمر فيه المكرونه حتى تصبح حمراء كلها .

– نضيف المرقة المتبلة إلى المكرونه بحيث تغطيها بارتفاع ٢ سم وتترك حتى تجف المياه منها .

– فنهدىء النار ولمدة ١٠ دقائق أخرى ونرفعها من على النار وتقدم ساخنه لذيذة ليست فى حاجة إلى صوص . يؤكل معها اللحم المشوى .

★ الأرز

الأرز أنواع عديدة ولكل جنس يلزم كمية من الماء تختلف عن الآخر حسب زراعته والتربة التى زُرع بها ونوعه . فمثلاً الأرز المصرى لأن نوع زراعته دائماً تحتفظ بالماء فى الأرض ولذلك فهو مشبع بالماء ولا يحتاج إلا القليل للتسوية . فيلزم لـ ١ كيلو جرام أرز مصرى ٩٠٠ جرام من الماء إذا كنت ستضيف زيت أو زبدة أو سمن فعليك خصم ذلك من كمية الماء الـ ٩٠٠ جرام .

الأرز الأمريكي تضاعف له كمية الماء – الأرز الهندى البسمتى مرتين ونصف .
البسمتى الباكستانى مرتين وربع . . وهكذا .

★ أرز بالزيت والسبانخ

المقادير : ١ كيلو جرام أرز مصرى – فنجان زيت زيتون – ١ كيلو جرام سبانخ – رُبع فنجان صنوبر – بصله كبيرة بيضاء – عصير ليمونه حامضة .

الطريقة : بعد غسل السبانخ جيداً وتقطيعها رفيعة ونقعها فى الماء .

– يحمر الصنوبر أو أى مكسرات متاحة ولو حتى الفول السودانى ثم يرفع من الزيت .

– ونقوم بقلى البصل الناعم فى نفس الزيت ونضع فوقة السبانخ وقلبها حتى تذبل جيداً وأضف الملح وحرك ثم أضف الماء وأطبخ لمدة ١٠ دقائق على نار متوسطة .

– ثم نضيف الأرز النظيف على السبانخ مع الإحتفاظ بالقدر المناسب للماء وحسب الأرز ونوعه وعندما تجف الماء نهدئ النار ولمدة عشرون دقيقة .

– نضيف المكسرات على وجه الأرز وتغطى حتى تتم التسوية .

★ الأرز المكبوس

المقادير : ١ كيلو جرام أرز بسمتى هندى (متوفر حالياً فى السوبر ماركت) .

– ١ فخدة خروف صغيرة كاملة – ٢ بصلة هندى (الأزرق) – ٤ فص ثوم – ٤ عيدان قرفه – ٤ حبهان – زبدة – زيت – أعشاب (الروزمارى) – نصف كيلو جرام عصير طماطم .

الطريقة : – تحمر البصل والقرفه والثوم والحبهان فى الزبدة .

– بعد غسل الفخذة جيداً يتم سلقها لمدة دقيقة واحدة وينزع عنها الريم وتغسل بالماء البارد وتوضع مع البصل وتحمر مع الخلطة وتغطى حتى نحصل

على لون أبيض . يضاف لها الملح والفلفل والبهارات . والروز مارى) .

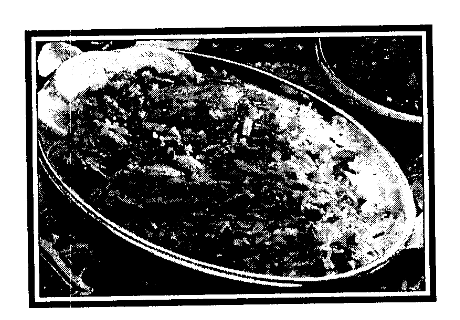
– نضيف الماء اللازم لطهى الأرز ونغطى لمدة ساعة ونصف لحين ننتهى من تسوية الفخذة تنشل الفخذه وترشها بالماء المعطر (كارى) وبلون الزعفران . وتدخل الفرن للتحمير ومعها عرق الرومارى وتحمر على الوجهين وتبقى حارة – تسقط الأرز البسمتى بعد ضبط الملح فى الشوربة .. وحتى يجف ماء الأرز نهدئ النار حتى ينتهى الأرز .

– نضيف الأرز فى سرفيس التقديم يجمل بالليمون وتوضع الفخذه بعد تشريحها شرائح يسهل التقاطها على وجه الأرز .

★ الأرز البخارى

المقادير : – ١ كيلو جرام أرز أميريكى إن أمكن (أنكل بيزو) أو مصرى – نصف كيلو جرام بصل شرائح – ٥ حبات حبهان – ٣ عيدان قرفه – ١ فرخة أو ١ كيلو جرام لحمة يفضل لحم ضانى – رُبع كيلو جرام جزر مبشور + رُبع كيلو جرام جزر مقطع عيدان كبريت – رُبع ملعقة صغيرة من كل (فلفل أسود – كمون – قرفه ناعمه)– ٢٠ حبة فلفل أسود – ١ كيلو جرام عصير طماطم – ٢ ملعقة معجون طماطم – الملح .

الطريقة : – يقلى البصل لدرجة الإصفرار يوضع اللحم أو الدجاج على



البصل ثم توضع جميع البهارات أعلاه بما فيها القرفة الخشب وتحمر جيداً ثم نصب عصير الطماطم والمعجون وتترك على النار حتى تستوى ثم نضيف الجزر وبعد ١٠ دقائق نضيف الأرز ثم يوضع الماء المناسب للأرز – يغطى الأرز بمقدار ٣ سم ويبقى يغلى حتى تجف الماء . ثم نهىء النار ويبقى لمدة ٣٠ دقيقة.

– فى حالة الفراخ تنشل الفراخ عند أولاً ثم يوضع الأرز وعندما تجف ماء الأرز نعيد الفراخ على سطح الأرز . ويغطى الأرز إلى أن تتم التسوية وذلك حرصاً لعدم تكسير الفراخ وخسارتها. أما اللحم فلا داعى.

★ الأرز البريانى

المقادير: ٥ر١ كيلو جرام أرز بسمتى – ١ كيلو جرام بصل – ١ رأس ثوم – ٢ حبة قرنفل – ٢ كيلو جرام لحمة أو ٢ فرخه – ٦ عود قرفة – ملعقة فلفل أسود – ١٥ حبة حبهان – ملعقة كزبرة خضراء – حزمة كزبرة خضراء – ملعقة نعناع أخضر أو ناشف – ٢ علبة زبادى – لون الزعفران – ١ كوب زيت ذرة – نصف كوب سمن بلدى إن وجد – ٢ مكعب ماجى وملح حسب الطلب – نصف كيلو جرام طماطم.

الطريقة: – يقطع البصل شرائح ويحمر فى السمن حتى يصفر – ثم نضع الحبهان والقرفه والقرنفل والفلفل الأسود والكزبرة والثوم والطماطم وبعد إستواء الخلطه .

– يضع اللحم أو الفراخ حتى يستوى وأثناء الطبخ نضيف قليل من الزبادى مع الزعفران أو لون الزعفران.

– وعندما يستوى اللحم أو الفراخ وإن كانت فراخ ترفع من الخلطة.

– يسلق الأرز فى قدر منعزل ثُلثى تسوية مع الملح والزيت ثم يصفى من الماء.

– ويضع على الخلطة وتذيب ما بقى من لون الزعفران فى نصف كوب

حليب ثم يوضع على وجه الأرز.

- يدخل القدر الفرن لمدة ٥٠ دقيقة بعد أن يجف الماء ويغطى بالسيلفر (ورق الألمونيوم) فرن متوسط الحرارة .

⋆ الكابسة السعودى

المقادير : ٢ كيلو جرام لحمة خروف مقطع بالعظم ١٤ قطعة تقريباً - ٤ بصلات كبيرة شرائح - ٦ فص ثوم - ٥ عيدان قرفة - ٨ حبهان - ١٠ قرنفل - ٤ قطع (خوليجان) جذور زرع تشبه الجنزبيل - ملعقة كزبرة حب - وملعقة كمون حب - ١ كيلو جرام عصير طماطم + ٢ ملعقة كبيرة معجون طماطم - مكعبات الفراخ أو اللحمة - زبيب ومكسرات - وملعقة كمون بودرة .

الطريقة : - نحمر البصل والثوم والقرفه والحبهان .والقرنفل والخوليجان حتى يحمر البصل ونضيف اللحم بعد غسيلها جيداً . وتقلب اللحمة وتغطى لمدة ١٥ دقيقة ثم نضيف البهارات الكزبرة والكمون والملح والفلفل وتستمر التسوية لأن تجف الماء تماماً نزود اللحمة بالماء. بما يكفى تسوية الأرز ونضيف الملح والفلفل الأسود.

- بعد غسل الأرز وتصفيته نسقطه فى الشوربة مع عمل حساب الماء المناسب وتستمر فى التسوية.

- حتى يجف الماء فنضع الزبيب ونرش ملعقه الكمون وبعض الزيت .

- ونقفل بالألمونيوم تحت الغطاء وتهدأ النار ٣٠ دقيقة.

- وعند الغرف نقشط الزبيب بالكمون بقليل من الأرز ثم يعاد على الوجه مرة أخرى ليعطى لونا من الديكور.

★ أرز بالكارى مع الخضار

المقادير: ١ كيلو جرام أرز – رُبع كيلو جرام بسله – ٢٠٠ جرام بطاطس برنواز – رُبع كيلو جرام جرز (برنواز) مكعبات ١ سم٣ – ٥٠ جرام كارى بودرة – بصلتين أبيض برنواز – ٢ فلفل رومى برنواز ١ سم٢. – نصف كوب حليب طازج – ملح – زبدة – ٢ مكعب فراخ.

الطريقة: فى قدر التسوية تسخن الزبدة وتحمر فيها البصل تماما ثم نضيف بالترتيب الجزر وبفاصل ٣ دقائق البسله و ٥ دقائق البطاطس و ٥ دقائق الفلفل الرومى وثلث أرباع لتر ماء مغلى.

– ثم نضيف الأرز للخضار ويسخن مع الخضار لمدة ٥ دقائق – وأخيراً الماء المغلى بالمكعبات وبعد مباشرة نصف كوب حليب ليحافظ على لون وطعم الكارى.

– ويقلب الأرز جيداً حتى يتخلل الكارى كل الأرز وتتم التسوية العادية.

★ أرز بالجمبرى والكارى

المقادير: ١ كيلو جرام أرز – نصف كيلو جرام جمبرى + رؤس سمك أو عظم – ٢ بصلة كبيرة شرائح – ٤ ثوم شرائح – ملعقة صغيرة كركم – ٥٠ جرام كارى بودرة – ملعقة صغيرة كمون وكزبرة – زبدة.

الطريقة: نبدأ فى عمل شوربة نسقى بها الأرز يرفع قدر ماء على النار وفيه رؤوس وقشر الجمبرى والسمك مع نصف البصل ونصف الثوم وتبقى تغلى ٣٠ دقيقة.

– وفى قدر التسوية نغلى الباقى من البصل والثوم والزبدة وتحمر جيداً ويرمى فيها الجمبرى المقطف ومقطع برنواز ونضيف الكركم والكارى ونقلب حتى يمتزج الكل.

– ثم نضيف الأرز ويقلب جيداً مع خلطة الجمبرى.

– ويتم تصفية الشوربة بمصفاة سلك دقيقه – ونضيفها إلى الأرز مع الملح ويتم التسوية كأى أرز عادى.

حديث شريف: ما زين الله رجلاً بزينة أفضل من عفاف بطنه. صدق الرسول ﷺ.

★ أرز مدراس «هندى»

المقادير: ١ كيلو جرام أرز – رُبع كيلو جزر برنواز – ١ ملعقة كركم – علبة فواكه مشكله أو قطع أناناس، خوخ، برقوق (كمية ١ كوب).

– بصلة كبيرة مقطعه ناعمة – حزمة كزبرة ناعم – ٣ فص ثوم ناعم – زبدة.

الطريقة: يحمر البصل والثوم والكزبره فى الزبدة.

– ثم نضيف الكركم ونقلب جيداً وبعد غسل الأرز ونصفيه يضاف إلى البصل ويقلب جيداً لمدة ٥ دقائق.

– يفضل دائماً إستخدام الماء المغلى أو الشوربة المغلية قبل سقى الأرز بالماء مباشرة نرمى الفاكهة بها وفورا نرفع الماء لنسقى الأرز ويتم طهى الأرز عادى.

– وعند جفاف الماء من الأرز سنرى أن الفاكهة مجمعة على وجه الأرز فلا تقلبها. وغطى حتى يتم التسوية.

– وعند الغرف أقشط الفاكهة مع قليل من الأرز ثم أعد توزيعها على أطباق الغرف.

★ الأرز الأخضر

المقادير: ١ كيلو جرام أرز – ١ حزمة سلق الأوراق فقط – حزمة بقدونس وحزمة كزبرة – نصف حزمة سبانخ – ٢ مكعب فراخ – ملح – زبدة – ماء مغلى – بصلة متوسطة.

الطريقة: سلق السلعه بعد غسله حتى يذوب فى الماء؟ ما أمكن .

– سلق السبانخ وتصفيتها وعصرها تماماً وفرمها . تحتفظ بماء السلق ونضيف إليه الماء المغلى مع مكعبات الفراخ.

– تحمر البصل الناعم فى الزبدة – ثم يضاف إليه السبانخ حتى تذوب ثم نضيف الأرز ويقلب فى السبانخ حتى يشرب من اللون الأخضر. ونضيف الملح قليلاً جداً حيث أن مرق المكعبات مالح.

– ثم نسقى الأرز بماء سلق السبانخ والسلق الذى تحول إلى اللون الأخضر نسبياً.

– وتتم تسوية الأرز كالعادة.

★ الأرز المكسيكى

المقادير: ١ كيلو جرام أرز – ٣ فلفل أخضر حار شرائح – ٢ بصلة شرائح – ٣ قرن فلفل شرائح ناعمة – ٢ جزرة مبشورة – ٤ ثوم شرائح – ٢ كوسة مبشورة – ملح وبابريكا وفلفل أبيض – زبدة – ماء مغلى + ٢ مكعب ماجى.

الطريقة: – نرفع قدر التسوية على النار وفيه الزبدة وقليل من جميع أنواع الخضار حتى تستوى الخضروات والبصل.

– ثم نضيف الأرز ونقلبه حتى يتشرب من الخضار ثم نصفيه من الماء المغلى.

– وعندما يجف الماء نضع باقى الخضروات على وجه الأرز ونهدأ النار ونحكم الغطاء جيداً وبعد ١٥ دقيقة نطفىء النار تماماً ولا ننصح إلا بـ ١٥ دقيقة أخرى.. قبل الغرف يقلب الأرز بالخضار جيداً ويغرف.

★ الأرز الكابلى

من أشهر وألذ الأكلات الخليجية وأغلاها تكلفة وأجملها شكلاً.

المقادير: ٢ كيلو جرام أرز بسمتى مغسول ومصفى – نصف كيلو عصير طماطم + ٢ ملعقة معجون – ٤ كيلو جزام لحمة فخذه قطع متوسطه – بصل ٤ بصلات كبيرة – شرائح رأس ثوم مقشر وشرائح – ٦ عيدان قرفه – ١٠ حبات حبهان – ١٠ قرنفل – كمون حب وكزبرة – ٤ علبة زبادى – حزمة كزبرة – حزمة نعناع – زعفران أو لون الزعفران – ١ كوب حليب .

الطريقة: يغسل الأرز وينقع لمدة ساعة على الأقل ثم يصفى .

– يحمر البصل فى الزيت ومعه القرفه والحبهان والثوم والقرنفل حتى يحمر البصل وتظهر الرائحة الطيبة.

– تشوح اللحمة بغلوة واحدة يزال منها الريم والزفارة وترمى مياه الغلية الأولى وتغسل اللحم بماء بارد وتترك ويضاف عصير الطماطم والمعجون إلى البصل.

– وتستمر التسوية ثم تضاف اللحمة إلى الصلصة . وتستمر فى التسوية فنضيف النعناع والكزبرة والزبادى حتى تستوى.

– فى بداية التسوية وترفع من على النار – أما الأرز فيسلق مع ماء مغلى وملح إلى بداية السلق . ويصفى فوراً.

– نلاحظ أن اللحم إستوى فى أقل ما يمكن من الصلصة الحمراء .

– نوضع الأرز على اللحم والصلصة دون أى تقليب ثم نذيب لون الزعفران فى الحليب ويرش وجه الأرز ويرفع على نار خفيفه جداً لمدة ٣٠ دقيقة.

– يلاحظ عند الغرف أن تقطع من أعلى لأسفل حتى نحصل على ثلاثة ألوان – الأصفر والأبيض – والأحمر . لذيذ جداً ورائحة زكية وطعم أذكى.

★ طبق المدينة المنورة

المقادير : ١ كتف غنم تزن ٢ كجم – ١ كيلو أرز بسمتى هندى – كوب سمنه – بصلة كبيرة من النوع الأبيض – ١٠ حبات من الحبهان – نصف ملعقة كمون – عصير ليمونه حامض – ملعقة صفار الزعفران.

الطريقة : نغسل الكتف جيداً . ونضعها فى وعاء يحتويها ونغطيها بالماء ونسلقها مع عود من القرفه ونقشط الريم والزفارة – ونستمر فى الطهى حتى تستوى نرفعها من الشوربة ونضعها فى وعاء .

نضيف نصف السمنه إلى المرق مع الحبهان واللون الأصفر ونجعلها تغلى لمدة ١٠ دقائق – بعد غسيل الأرز نسقطه فى المرق مع الملح وتطهى على نارقويه ثم هادئه – حتى يستوى الأرز نفرم البصل ناعماً ونضيف إليه نصف ملعقة قرفه ناعم ومثلها من الكمون وقليلاً من الملح وأفرم جيداً ثم عصير الليمون وأفرك بهذا المزيج كتف الخروف المسلوق ودعها ١٠ دقائق ثم حمرها فى الباقى من السمنه فى مقلاه واسعه حتى تحمر فأسكب الأرز فى سرفيس ثم ضع الكتف فوق الأرز.

– وقدم معه السلطه الخاصة بطبق المدينة :

طماطم ناعمه وبصل ناعم جداً وفلفل حار ناعم – ثوم مدقوق وليمونه – الكل مخلوط مع بعضه جيداً مع قليل من الملح والكمون.

★ كبسة الواحة باللبن

المقادير : فخذ خروف يزن ٢ كيلو جرام – ١ كيلو أرز بسمتى هندى – كوب سمن – ٨ بصلات كبية – ٢ كيلو جرام لبن – ٢ عود قرفه – زعفران أو لون الزعفران – ملح وفلفل .

الطريقة : – قطع اللحمة قطعاً متوسطة أو حسب المزاج وفى قدر كبير .

– ضع البصل الشرائح مع اللحمة والسمنه وأطبخ حتى تستوى اللحمة ويبقى عليها القليل من الشوربة مقدار كوب واحد فقط .

– نرفع القدر من على النار . نضرب اللبن ونصفيه بمصفاه سلك إذا كان لبن بقرى فنزيده بملعقه كبيرة من النشا ويضرب بها حتى تذوب فيه ونضع القدر باللبن على النار حتى يغلى مع التحريك المستمر.

– نضيف ملعقة لون الزعفران . وحركه جيداً ثم أضف الحليب إلى اللحمة. وارفع القدر على النار الهادئة وحرك الحليب بين وقت وآخر.

– نسقط الأرز فى المرقة وفوق اللحم . استمر لأن تجف ماء الأرز (اللبن) ثم غطه وضعه فى الفرن ٣٥٠° لمدة ٣٠ دقيقة.

★ أرز السليق باللحمة

المقادير: – ١ كيلو أرز بسمتى حبه طويله – ١ كيلو لحم ملبسه (احمر فى أبيض) – ثلاثة أرباع زيت أو سمن – كوب ونصف حليب – ١٠ حبات حبهان – ٣ عيدان من القرفه – ملح وفلفل.

الطريقة: نغسل اللحم ونقطعها ٤ قطع ونضعها فى قدر مع بعض العظم إن أمكن ذلك على نار قوية ونقشط الريم والزفارة ثم نضيف الملح والقرفه والحبهان.

– وتستمر فى الطهى حتى تستوى اللحمة فترفع من النار وتصفى الشوربة جيداً ونستغنى عن العظام . ويغسل القدر ويعود إلى النار ونسقط فيه الأرز ونطهى حتى تظهر ثقوب فى الأرز أضف إليه الحليب ونقدح السمنه فى مقلاة ونضيفها للأرز أيضاً ثم نعيد اللحمه على وجه الأرز ونلاحظ حاجة الأرز لزيادة من المرق أو الحليب وإن كان هناك نزيدة مرقة – مع العلم أن السليق لابد أن تكون مياهه زائدة وليس كم المفلفل . عندما يستوى صبه وقدمه ساخنا وقطع اللحمه وضعها فوق الأرز أو تقدم منفصلة



قبل تقديم الأرز نفسه.

- والسلطه اللازمة للسليق هى: (سلطة طحينه) ثوم مدقوق مع ملح فى وعاء ونضيف الطحينة ثم نضيف الخل شويه شويه مع الحركة ونضيف بصلة صغيرة ناعمة جداً وبقدونس ناعم والخيار الناعم أيضاً والفلفل الأسود وحركها جيداً وقدمها مع السليق.

ملحوظة : أرز السليق يشبه الأرز المعجن تماماً وأكثر.

★ الجريش باللحم واللبن

المقادير : ١ كيلو جرام لحمة ملبسة «أبيض فى أحمر» - ٣ كوب جريش - ثلاثة أرباع كوب سمنه - ٤ بصلات كبيرة - نصف كيلو جرام لبن رايب - ملح - بهارات - قرفه أعواد - ٤ حبهان.

الطريقة: قطع اللحمة قطعاً متوسطة ١ كيلو جرام حوالى ١٢ قطعة .

- ارفع قدر على النار وحمر البصل ومعه اللحمة بالسمن حتى يحمر لون البصل فأضف الماء ليغطيهم وأطبخ على نار هادئه لمدة ٣٠ دقيقة.

– اغسل الجريش وضعه فوق اللحمة وأطبخ على نار هادئه حتى يغلى جيداً نهدأ النار حتى يستوى الجريش.– وعن طريقة مصفى سلك صب اللبن على الجريش مع الحركة المستمرة حتى يغلى . أضف ما يلزم من الملح والبهار الحلو والقرفة الناعمة وقدمه حار جداً.

– قوام الجريش معجن يشبه قوام السليقه وغير مفلفل.

★ أرز بالحمام «الطريقة العربية» .

المقادير: ٤ حمام زغاليل – ٩ جرام زبدة – ٥ جرام بصل جوانح – ٢٥٠ جرام أرز مصرى ٤٠٠ جرام ماء للطهى – ملح وبهارات – ١٥ جرام كراوية.

الطريقة: بعد تظيف الزغاليل – تحمر الزغاليل فى السمن ثم ترفع وتوضع فى قدر – يحمر البصل فى نفس الطاسة حتى يحمر فنضيف بعض الماء المغلى ويبقى يغلى حتى يستوى البصل فتصفى المرقه فوق الزغاليل – يضاف اليه بعض الملح والكراوية وتترك كل هذه الأصناف لتغلى حتى تستوى.

– نرفع الزغاليل من القدر ونحتفظ بها ساخنه أما المرق فيصفى ثانية ويعاد إلى القدر.

– ونسقط الأرز فى القدر وإذا إحتاج نزيد ماء مغلى وبقية الكراوية – ويستمر طهى الأرز حتى ينضج بالطريقة العادية حتى ينتهى .

– يصب الأرز فى سرفيس التقديم وعليه الحمام منزوع عظمة الصدر.

★ مجدرة بالأرز «المعجونه»

المقادير: ٢ كوب عدس بنى – ١ كوب أرز – ثلاثة أرباع فنجان زيت – ٣ بصلات كبيرة حمراء .

الطريقة: ينقى العدس ويغسل جيداً ويوضع على النار مغطى بالماء ويسلق العدس حتى التسوية.

– نفرم البصل ناعماً ونحمر البصل حتى يحمر لونه فنضيف له كوب ماء حار وتتركه يغلى على نار هادئه ٥ دقائق.

– ثم نصبه فوق العدس ونضيف ما نحب من الملح والبهارات نغسل الأرز ونضعه على العدس مع كوب من الماء.

– ونحرك المجدرة بين وقت وآخر ونزيدها ونتركها على نار هادئة حتى تستوى .

– تقدم باردة أو ساخنة قليلاًمع البصل الأخضر والفجل والمخلل.

★ مجدرة مع البصل الأحمر

المقادير: ٢ كوب عدس بجبه – ٥ر١ كوب أرز – ثلاثة أرباع كوب سمن – ٥ بصلات كبيرة حمراء – الملح والفلفل – والبهارات التى تود.

الطريقة: بعد نقاوة العدس وغسله – نفرم البصل شرائح رقيقه فى مقلاة – ترفع البصل مع نصف كوب زيت وتحمره حتى يصفر .

– اقسم البصل نصفين نصف إلى وعاء خارجى – والنصف الثانى فى قدر العدس وغطيه بالماء ونغلى العدس على نار متوسطة حتى يستوى نصف تسوية ثم نغسل الأرز وننظفه ونضيفه إلى العدس ونضيف ما يلزم من ملح وبهارات ونخلط العدس بالأرز ونستمر فى الطهى بشرط ألا يعجن بل هو مفلفل تتم التسوية كالعادة نار قوية أولاً ثم هادئة حتى الإستواء الكامل.

– نغرف فى طبق كبير وعلى الوجه بقيه البصل المقلى.

★ أرز بالطماطم

المقادير: نصف كيلو جرام أرز مغسول ومنقوع – ٤٠٠ جرام من لحم الموزات الغنم – ٢٠٠ جرام من البصل المفروم ناعما – ٤٠٠ جرام من الماء المغلى – ٢٤٠ جرام زبدة – وملح وفلفل وبهارات.

الطريقة: – يحمر اللحم والبصل بنصف كمية الزبدة فى مقلاة على

النار ثم تضاف الطماطم المقشرة والمقطعه ناعماً نرش قليل من الملح والبهارات ثم يضاف الماء المغلى ونترك القدر على النار حتى ساعة ونصف هادئة جداً ونضيف عصير الطماطم وأخيراً نأتى بالأرز ونحمره فى باقى السمن ثم نضيف اليه خلطة الطماطم ويسوى على نار قوية ثم هادئة حتى يستوى تماماً.

★ أرز بالفراخ مع صلصة الطماطم

المقادير: ٢ فرخة صغيرة – ٥٠٠ جرام أرز مصرى منوقع – ١٥٠ جرام من الزبدة – ٦٠٠ جرام من عصير الطماطم – ملعقة كبيرة معجون الطماطم – فلفل – ملح – ١٤٠٠ جرام من الماء المغلى .

الطريقة: تذاب الزبدة ويحمر بها الفرختان وهما مكتفتان وتوضع فوقهما الطماطم المقشرة الخالية من البذور والملح والفلفل والبهار والماء المغلى وعند غليه نتأكد من تسوية الفرختين وانتشالهما من المرقة وضبط المرقة ويصفى المرق ويعاد إلى النار ويغلى ويضبط الملح.

– ونسقط الأرز ويتم الطهى كأى أرز عادى وبعد التسوية وصب الأرز فى سرفيس تقدم .

– يقطع الفراخ أرباع وتقدم مع الأرز.



المعجنـــات

★ المكرونة

إن المكرونة لذيذة جداً وخصوصاً فى فصل الشتاء وتحضر على طرق شتى ويرغب فيها الصغار والكبار على السواء لطيب طعمها ولسهولة مضغها وهضمها عدا عن كونها مفيدة للقلب حسب شهادة بعض الأخصائيين.

وتزداد طعامة المكرونة وأهميتها وفائدتها. إذا صنعت فى مطبخ البيت أولاً بأول وهذا ما سنتعرض إليه حالاً. كما وأن الخليجين يعزون المكرونة معزة خاصة وبالذات منها ما يحتوى على صلصات اللحم ولكننا وكما نوهنا بصدد أكل يحوى الطعم الخليجى ولا يحوى التكاليف الخليجية. بقدر الإمكان. وسيكون لك الخيار حسب استطاعة كل واحد. والله الموفق.

شيف / عبد المولى محمد عبد الجواد (قدرى)



★ صنع المكرونة فى مطبخ البيت

المقادير: ١ كيلو جرام دقيق أبيض من القمح الصافى والذى له عرق . إن أمكن ذلك.

٧ بيضات – نصف كوب زيت زيتون هو الأفضل ولكن يمكن أى زيت.

٢ ملعقة ماء فاتر– رشة ملح ورشة سكر.

الطريقة: فى وعاء يسع الدقيق ونقوم بعمل حفرة فى منتصف الدقيق يوضع ٧ بيضات والزيت والماء والملح والسكر . ونبدأ فى العجن وبقوة .

– لو أن هناك عجان قوى أفضل ويستمر العجن حتى تتخلص العجينة من جوانب الوعاء وننظف العجينة أيدى من يقوم بالعجن. وإذا وضعت إصبعك فى وسط العجينة يخرج نظيفا – ونترك العجينه حوالى ساعة فى جو عادى ولكنها مغطاة – وبعد الساعة نعمل العجينه على هيئة إسطوانه طويله نقطعها ١٠ قطع متساوية.

– وهنا لابد من الإستعانة بماكينة الخبيز اليدوية الموجودة فى كل البيوت حالياً . وهذه الماكينة درجات يتم فرد العجينه باليد قليلاً ثم على أكبر رقم فى الماكينة ومن ثم رقم ٢ فى الماكينة فهو المناسب لصنع المكرونة . عند ذلك دائماً سنحصل شريط بعرض ١٢، ١٣ سم يمكن عمل منه وكما هو وبطوله الرافيولى . والكابللتى والكنوللوتى وغيرها – وعلى نفس الماكينة يوجد مكان لتقطيع الأزباجى والتالياتللى مكان خاص. كما يمكن صنع اللازانيا الشهيرة من نفس العجينه وبنفس الماكينة البسيطة.

ونلفت النظر إلى أن المكرونة دائماً تسمى بالصوص الذى سيضاف إليها والإضافات الأخرى. وإلى المعجنات اللذيذة وأولها المكرونة.

★ مكرونة العائلة

المقادير: ١ كيلو جرام مكرونة بيتى – رُبع كيلو جرام لحم مفروم – سمن – نصف كيلو عصير طماطم – بصله كبيرة بيضاء – نصف كوب صنوبر محمر – ٣ ملاعق معجون طماطم – الملح والفلفل – رُبع كيلو بسله طازجة – بقدونس.

الطريقة: يحمر البصل جيداً ويضاف إليه اللحمة مع البقدونس المفروم والبسلة وتبقى تسوى حتى تنزع ماء اللحم فنضيف لها الملح والفلفل الأسود ثم عصير الطماطم والمعجون. و ٢ كوب ماء وتبقى ٣٠ دقيقة.

– فى ماء مغلى يتم سلق المكرونة كما نقوم بسلق المكرونة العادية – ونحذر من غسل المكرونة أو تبريدها بماء بارد لأن ذلك يفقدها طعمها وكل ميزاتها. وإن كان لابد فقليل من الزيت فور تصفيتها يحفظها مفلفله. نخلط المكرونه مع الصلصة – والجبنة المبشورة – والصنوبر يرش على الوجه بعد تحميره.

★ مكرونة البيت

المقادير: ١ كيلو جرام مكرونة ذات الحجم الكبير – ٢٠٠ جرام جبنه شيدر مبشورة أو موتزريلا – ١ كوب سمنه المناحه – ١ كوب حليب – ملح وفلفل ومبشور جوزة الطيب.

الطريقة: نحضر ماء مغلى ومملح ونقوم بسلق المكرونة لحوالى ٨ دقائق فقط وتصفى قبل أن تستوى. وبعد تصفيتها تعاد إلى نفس القدر ثانية وترفع على النار مع إضافة السمن أول ويقلب جيداً.

– ثم يسخن الحليب مجرد تسخين – ثم نضيف الحليب إلى المكرونه مع التقليب برفق.

– ثم نضيف نصف كمية الجبنه مع المكرونه ونقلبها ويحتفظ بالنصف الآخر ليرش على الوجه بعد الغرف.

★ مكرونة بالخضار

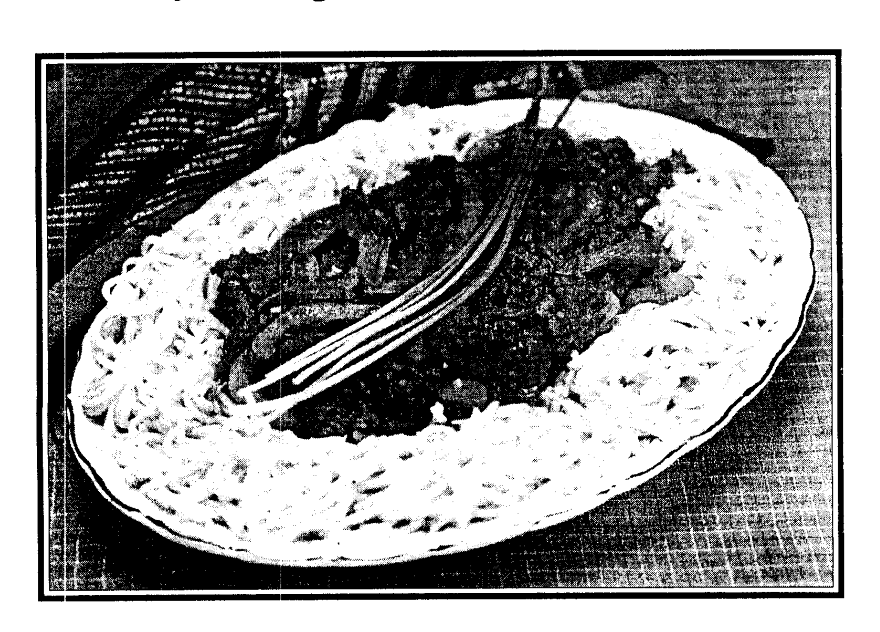
المقادير : ٢ كيس مكرونه ٨٠٠ جرام .

– ٢٥٠ جرام من كل (بصل شرائح – كوسة شرائح رفيعة – جزر مبشور – فلفل رومى شرائح – ١ حزمة بقدونس) – ملح وفلفل – جبنه بارميسان – عود كرفس شرائح صغيرة زيت ذرة – ٤ فص ثوم شرائح .

الطريقة : – ترفع طاسة على النار ويسخن بها الزيت – ويحمر البصل قليلاً ثم نضيف الجزر المبشور والكوسة المبشورة والفلفل الرومى وشرائح الكرفس والثوم – وتستمر فى التقليب حتى يذبل الخضروات كلها .

– وفى ماء مملح ومغلى نسقط المكرونه أياً كان نوعها حتى تستوى تماماً نقوم بتصفيتها وفور التصفية نضيف قليل من لازيت حتى تبقى مفلفله .

– ونخلط الخضار بالمكرونة وجيداً . ولا ننسى الجبنه المبشورة .



★ مكرونة بالصلصة البيضاء

المقادير: – ٨٠٠ جرام مكرونة قلم المشطوفة من الجانبين – ١ لتر حليب + نصف لتر ما اذ كان هناك حاجة – ١٥٠ جرام زبدة – ١٥٠ جرام دقيق – ٢ بيضة – جوزة الطيب المبشورة – ١٠٠ جرام جبنه التى يمكن طبخها – ١٠٠ جرام بارميسان – ملح وفلفل أبيض.

الطريقة: – نرفع قدر به ماء يكفى لسلق المكرونة على النار وفى هذا الوقت نحضر الصلصة البيضاء هكذا.

– نسيح الزبدة مع الدقيق حتى نحصل على رغاوى فنصب مبشور جوزة الطيب وتسخن الحليب ونضيف الملح والفلفل الأبيض ونضيفه على الزبدة مع التحريك المستمر حتى الحصول على صلصة لها قوام سميك نسبياً.

– بعد إستواء المكرونة وتصفيتها نضيف إليها مباشرة الجبنة المبشورة المطبوخة ونقلب فوراً ثم نضيف إلى الصلصة البيضاء وتقلب ونسوى السطح ونكسر البيض ونرميه على المكرونة ونقلب لاستغلال سخونه المكرونه فى تسوية البيض والجبنه البارميان على وجه المكرونه.

★ إزباجتى بالمشروم

المقادير: – ٨٠٠ جرام ٢ كيس إزباجتى – ٢٠٠ جرام مشروم شرائح – ٤ علبة أنشوجة مصفاه ومفرومة – نصف كوب زيت زيتون – ٤ فص ثوم – ملح وفلفل.

الطريقة: نسخن الزيت فى مقلاه ونحمر المشروم لمدة ٥ دقائق – يرفع المشروم عن النار عند إضافة الثوم والأنشوجة ثم نعيد الخلطه إلى النار مرة ثانية لمدة ٥ دقائق ومع التحريك المستمر.

– ثم نقوم بسلق المكرونه فى ماء مغلى ومالح ونصفيها جيداً ثم نخلط

الصوص بالإزباجتى.

– ولا تنسى الجبنه البارميسان المبشورة.

من آداب المائدة «حديث شريف»: قال الحبيب ﷺ : «إذا دعيت لوليمة «سم الله وابدأ بما يليك» والمعنى أنك ملزم بل وعيب عليك أن تمد يدك لما ليس أمامك وحتى النظر لمن يأكل . عيب.

★ إزباجتى بروفنسال

المقادير: ٨٠٠ جرام إزباجتى – ١ كيلو جرام عصير طماطم + ملعقة كبيرة معجون – بصلة صغيرة مفرومة ناعم – ٦ فصوص ثوم – زيت ذرة – ٣ فلفل حار صغير – ٣ فلفل رومى كبير – ٢٠٠ جرام زيتون أخضر مخلل بدون بذر.

الطريقة: نقشر الثوم ويقطع بالسكين ناعم وكذا البصلة .. يقطع الفلفل الحار والرومى برنواز كما يقطع الزيتون الأخضر بنفس الأحجام.

– يحمر البصل والثوم ونضيف إليهم عصير الطماطم والمعجون ويقلب جيداً لمدة ٥ دقائق.

– ثم نزيد البروفنسال بالشوربة إن وجدت وإلا نزيدها كوب ونصب ماء وتبقى ٢٠ دقيقة حتى تستوى تماماً.

– وفى مقلاه خارجية نسخن قليلاً مع الزيت ونضع فيها الفلفل الحار والرومى. والزيتون ونحركهم لمدة دقيقتين ثم نضيفها إلى الصلصة الحمراء . ومن ثم إلى المكرونه .

– تصلح لجميع أنواع المكرونة.

المكرونة بالثوم والفلفل الحار

المقادير: ٨٠٠ جرام مكرونه أى نوع – ٤ فلفل حار معلب شرائح – ٦ ملاعق كبيرة زيت زيتون – ٤ ملاعق كبيرة بقدونس مفروم – ٦ فصوص ثوم شرائح رقيق – زيت زيتون وذرة – ملح وفلفل.

الطريقة: – نرفع قدر به ماء على النار ليغلى لسلق الأزباجتى لحين تغلى الماء.

– فى مقلاة نضع خليط زيت الزيتون والذرة على النار ونضع الثوم والبقدونس وشرائح الشطه ونبدأ فى القلى.

– إذا كانت الماء غليت نملح ونسقط المكرونه فى الماء حتى تستوى أيضاً.

– يفضل أن يستوى الصوص والأزباجتى فى دقيقه واحدة حتى نخلطهم سوياً فى درجة حرارة عالية . ولا تنسى الجبنه المبشورة.

★ الشعرية بصلصة الطماطم والمرامية

المقادير: ٨٠٠ جرام شعرية – ٤٥٠ جرام طماطم مقشرة ومفرومة – ١٠٠ جرام جبنه مبشورة (شيدر) – ٣٠٠ جرام شرائح لحمه – ٨ ملاعق زيت زيتون – ٢ ملعقة مرامية – ٢ بصلة شرائح – فلفل أسود مطحون – ملح حسب الذوق.

الطريقة: فى مقلاة نسخن الزيت ونضع البصل وشرائح اللحم ونغلى بهدوء لمدة ٥ دقائق ثم نضيف الطماطم ونطهى لمدة ١٠ دقائق أخرى.

– نضيف المرامية والفلفل الأسود والملح ثم نرفعها من على النار ونتركها دافئة.

– أسلق الشعرية فى ماء مغلى ومملح ونصفى جيداً وننقل فى سرفيس التقديم ونخلطها بالصوص.

– ونضيف على الوجه الجبنة المبشورة.

★ المكرونة العريضة تالباتللى بالبارميسان والزبدة

المقادير : ٨٠٠ جرام مكرونه تالباتللى – ١٢٥ جرام زبدة – ١٥٠ جرام جبنه بارميسان – ١٠ حبات مشروم شرائح – ملعقة جوزة الطيب مبشور – فلفل أسود وملح – أعشاب (زعتر – أوربحانو – مرامية – بصلة كبيرة مفرومة ناعم – ٣ فص ثوم ناعم) .

الطريقة : – نرفع قدر الماء على النار ونزودة بالملح وننتظر حتى الغليان .

– نضيف الزبدة مع البصله المبشورة والثوم حتى تحمر البصل فتصب المشروم ويحرك لمدة دقيقتين .

– باقى الزبدة – يحمر فيها الأعشاب فى آخر لحظة عند إتمام سلق المكرونة .

– نضيف المشروم . ويقلب جيداً .

– سنضيف الأعشاب ومعها البارميسان ويقلب جيداً بحيث يصل البارميسان إلى كل المكرونة .

★ مكرونة بصوص الكارى

المقادير : ٨٠٠ جرام مكرونه – ملح .

صوص الكارى : هذا الصوص يصلح لكل شيء – أسماك لحوم خضار وطيور – ولذلك يجب الاحتفاظ به فى الثلاجة دائماً .

المقادير الخاصة بالصوص : ١٥٠ جرام كارى بودرة – ٤عيدان قرفه خشب – ٦ حبهان – ٥ ورق لورا – ١٠٠ جرام زبدة – ١٠ حبات قرنفل – بصلة كبيرة حمراء ناعمه – ٤ فص ثوم مدقوق – ٢ صابع موز كبير –

الطريقه : نرفع قليل من الزبدة ومعها البصل والقرفة والحبهان والقرنفل واللورا وتحرك وحتى يحمر البصل فنضيف قطع الموز وباقى الزبدة وقطع التفاح مع التحريك المستمر – ونضيف الكركم والبهارات الكارى ونستمر

فى التحريك ونضيف ٢ كوب ماء ونستمر فى الغليان لمدة ١٠ دقائق ثم نزيد النشا بالماء البارد ونضيفه إلى الكارى ونستمر حتى نتأكد من ذوبان الموز والتفاح وترفع من على النار ونرى إذا كان هناك حاجة لمزيد من الماء. وتبرد وتضرب فى الخلاط جيداً ثم تصفى بمصفاه سلك ناعمة ويضبط الملح ويمكن إضافة الشطه لمن يرغب ونحتفظ بها فى الثلاجة عند الحاجة نسخن بالقدر الذى نحتاج فقط بعد سلق المكرونه ونصفيها مباشرة نضيف صوص الكارى الساخن.

★ قالب المكرونه

المقادير: ٨٠٠ جرام مكرونه أى نوع – ٧٠٠ جرام كبد وكلاوى وقوانص طيور – ٥٠٠ جرام باذنجان مقلى – ٤ صفارات بيض – ٥٠ جرام من الخل الأبيض – ١٥٠ جرام صلصة طماطم – ٥٠٠ جرام دقيق فاخر – ٥ جرام قرفة وبهارات وجوزة الطيب – ٣٠٠ جرام جبنة بارميان – ٥٠٠ جرام شوربة مركزة أو ماء ساخن – ١٥٠ جرام زبدة – ١٠٠ جرام بصل ناعم جداً.

الطريقة: – يحمر ويضاف الكبد والكلاوى ثم الدقيق مع التحريك ثم الصلصة والماء الملح والبهارات إلى أن تغلى مقدار ٤٠ دقيقة تقريباً .

– يقلى الباذنجان ويضاف للمقادير السابقة.

– نحضر البقسماط ونمسح قوالب المكرونة المستطيلة بالزبدة ورشها جيداً بالبقسماط.

– حينما تجهز المكرونه فنخلطها بكل المقادير وبعناية بعد إضافة الشوربة .

– وتعبأ القوالب ويضغط عليها حتى تتماسك جيداً وتدخلها الفرن الساخن ولمدة ٣٠ دقيقة.

★ اللازانيا

هى أكلة ايطالية الأصل ولكنها عالمية ولكل بلد طريقته فى تسويتها . وهنا الطريقة الخليجية العالمية . وكما يحبها الجميع.

المقادير:

للصلصة: ٢٠ قطة لازانيا محلية أو جاهزة مقاس ١٤ X ٨ سم.

– ٧٥٠ جرام لحم مفرومة يفضل الأغنام والسائد لحم البقر.

١ كيلو جرام عصير طماطم + ٢ ملعقة معجون طماطم ملح وفلفل أسود .

– ٤ بصلات ناعمة – ٥ فصوص ثوم ناعمة – حزمة بقدونس ناعمه.

الطريقة للصلصه: يحمر البصل ومعه الثوم والبقدونس ويضاف إليهم اللحمة المفرومة وتقلب جيداً حتى تفلفل فنضيف الملح والفلفل الأسود وتقلب وقليل من الدقيق مع التحريك. ثم نضيف عصير الطماطم والمعجون مع التقليب ونزيد ١ كوب ماء أو اثنين حسب الحاجة وتبقى ٣٠ دقيقة تغلى . وتبقى على جنب.

مقادير البشاميل: ٢ لتر حليب أو ١ حليب + ١ ماء – ١٥٠ جرام زبدة – ١٥٠ جرام دقيق – ملح وفلفل أبيض – مبشور جوزة الطيب .

الطريقة: – ترفع الزبدة بالدقيق على النار مع التحريك المستمر حتى تحدث صوتاً.

– يضاف الحليب الساخن وفيه الملح والفلفل الأبيض وجوزة الطيب مع التحريك المستمر حتى نحصل على بشاميل رائع.

★ إعداد وطهى اللازانيا

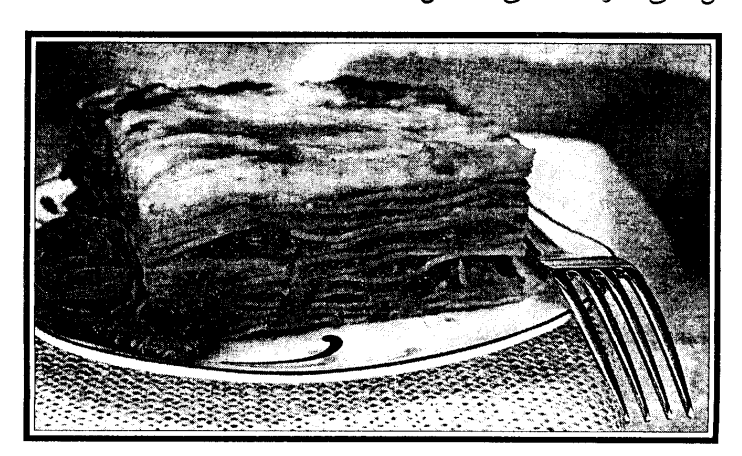
لوازم اللازانيا: ٢٠٠ جرام جبنه موتزريلا وهى الأفضل وإلا فالشيدر.

٢٠٠ جرام جبنه بارميسان مبشورة – ٢ بيضه مضروبه – ملح وماء

مغلى – وماء بارد جداً.

سلق اللازانيا: فيقدر كبير به ماء وملح ويغلى نسقط اللازانيا واحدة واحدة التى تطفو على سطح الماء هى التى أستويت ترفع بمقصوصة وتلقى فى الماء البارد مباشرة وأول بأول نرفع من الماء البارد وننشرها متجاورة وليست متلاصقة إلى أن تنتهى الكمية كلها.

الإعداد: وعلى ترابيزة الإعداد أمامك الصلصة وتسمى صلصة البولونيز وبجانبها البشاميل . والجبنه الشيدر والبارميان والبيض المضروب ونحضر البايركس أو الصينية اللازمة ونبدأ بوضع طبقة من البشاميل فى قاع الصينية ثم طبق لازانيا متجاورة ونضع عليها طبقة بشاميل مع ملعقتين كبيرتين صلصة ومقدار من الجبنتين وملعقة بيض واحدة وهكذا ولعدد ٥ طبقات والطبقة الأخيرة هى الأهم حيث يتم تغطية اللازانيا بالبشاميل بالكامل والصلصة والجبنتين والبيض . ويمسح الوجه جيداً حتى تتداخل كلها فى بعض بالبيض والجبن والصلصة .. وتدخل الفرن لمدة ٣٠ دقيقة وحتى نحصل على اللون الذهبى الجميل.



★ المكرونة فى الفرن

ملحوظة: جميع المعجنات وخاصة المكرونات وتوابعها ظهرت كلها فى إيطاليا. وهم أعظم من أبدع فى هذال المجال. وحاولت بلاد كثيرةأن تسمى بإسمها ولكن هيهات . ومن أساسيات المعجنات الإيطالية ما شرحناه فى اللازانيا. الصلصة المعروفه عالمياً باسم البولونيز أو الرحوه والبشاميل فهما وبهذه الطريقة أفضل الطرق التى تسوى فى إيطاليا ولقد لمست ذلك ولمدة ١١ عاما عمل معهم فى بلادهم.. والله الموفق المستعان.

المقادير: ٨٠٠ جرام مكرونه بنا المشطوفه على شكل سن القلم حجم كبير. – ٤ كوب بشاميل – ٣ كوب بولونيز – ٢ بيض مضروبه – ١٥٠جرام جبنه مونزاريلا أو شيدر – ١٥٠ جرام جبنه بارميسان مبشورة .

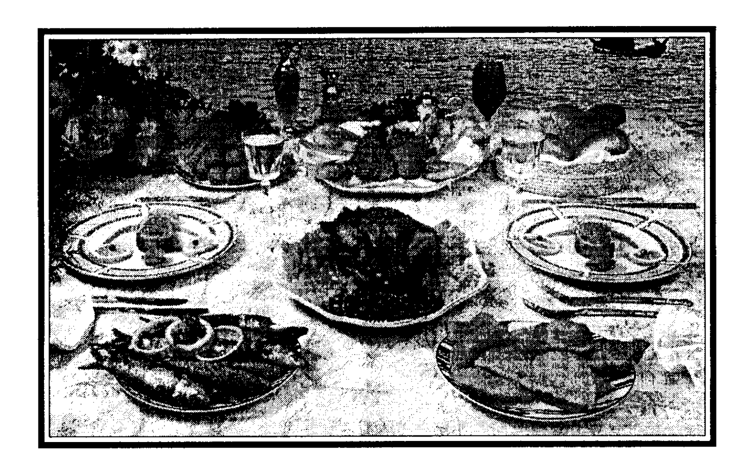
الطريقة: بعد سلق المكرونه وتصفيتها – نحضر البايركس – أو جبنه التسوية ونفرشها بطبقة من البشاميل .

– ونأخذ نصف كمية البشاميل والصلصة والجبنه وبيضة واحدة ونخلطها مع المكرونه خلطاً جيداً حتى تتشبع كل واحدة مكرونه ونضع نصف الكمية فى الصينيه ونسويها جيداً ونضع طبقه ضيقه من البشاميل والصوص والجبن ثم نضع النصف الباقى على الوجه بعد إضافة نصف المكرونه الباقية ويغطى تماماً.

– والبيضه الأخرى بعد الجبنه ويسوى جيداً يدخل الفرن ٢٥ دقيقه والحصول على اللون الجميل.

★ مكرونه بصوص التونه

المقادير : ٨٠٠ جرام مكرونه أى نوع – ٤ علبة صغيرة تونه بدون زيت ومصفاه – ٢ بصل كبيرة ناعمة – ٢ جزرة كبيرة ناعمة – ٤ فص ثوم ناعم –



حزمة بقدونس ناعمة – ملح وفلفل – ١ كيلو عصير طماطم + ١ ملعقة معجون طماطم – ١ ملعقه سكر– ١٠٠ جرام زيت ذرة – قليل من الكمون .

الطريقة: يحمر البصل والثوم والجزر والبقدونس فى زيت ذرة لمدة ١٠ دقائق ثم نضيف التونه مع التقليب برفق لتبقى قطع تونه واضحة ولا تعجن .

– وتحرك التونه لمدة ثلاثة دقائق ونضيف عصير الطماطم والمعجون وكوب ماء وتبقى على النار لمدة ٢٠ دقيقة مع إضافة الملح والفلفل اللازم وقليل من الكمون وفى هذه الدقائق يكون ماء السلق المملحه قد غلت . فنسلق المكرونه ونصفيها جيداً . ونصب نصف الكمية من الصلصة وتغلى جيداً مع الجبنه البارميان ويبقى النصف لمن يرغب فى المزيد .

★ النيوكى اللذيذ

المقادير: ٢ كيلو جرام بطاطس من النوع الجيد المسلوق بقشرها . – نصف كيلو جرام دقيق أبيض – ٢ بيضه – ملح وفلفل – ٣ كوب صلصة البولونيز . أو طماطم بالريحان .

الطريقة: - يتم سلق البطاطس بقشرها بعد غسلها تماماً وبعد السلق تصفى الماء ويترك حوالى نصف ساعة فى قدر السلق ومغطاة حتى يسهل تقشيرها بعد ذلك.

- ثم تكسر وتفرم فى ماكينة فرم اللحم والتخلص من أجسام غريبة فى البطاطس . ويضاف إليها الملح والفلفل . وتعجن بالدقيق تماماً حتى يمكن التحكم فيها بعمل حبال من البطاطس قويه . نمر عليها بشوكه نمسح ظهر الحبل حتى يترك علامات غائرة فى الحبل العجينى ثم تقطع فى أحجام المكرونة..

- ونسلق النيوكى فى ماء مغلى ومملح وكل الذى يطفو على سطح الماء يعتبر استوى ويرفع أولاً بأول فى صلصة البولونيز الساخن حتى تنتهى من الكمية كلها فتحركها فى الصلصة جيدا ولا ننسى البارميسان عند الأكل.

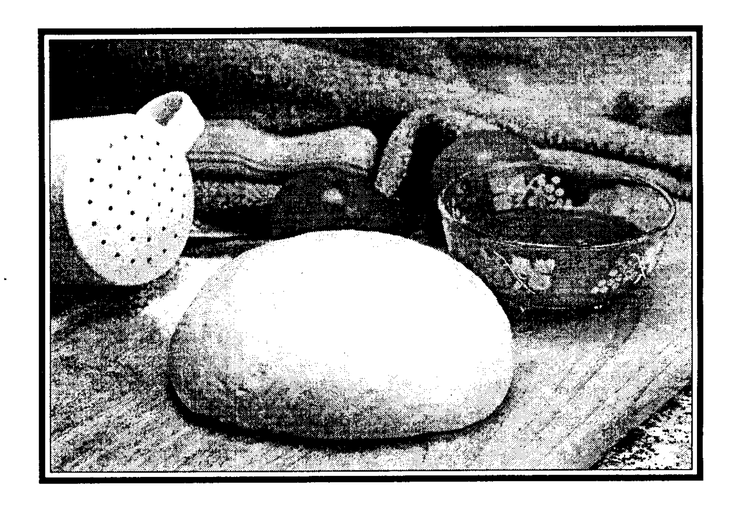
★ عجينة البتســا

المقادير: ١ كيلو جرام دقيق أبيض فاخر - ١ ملعقة صغيرة خميرة فورية - ١ ملعقة سكر صغيرة - ملح حسب الطلب. - رُبع كوب زيت زيتون - كوب نصف ماء فاتر.

الطريقة: فى بولة نضع نصف كوب ماء مع ملعقة سكر صغيرة وملعقة صغيرة خميرة فورية .. ونتركها حتى تفور.

- فى بوله أكبر نضع الدقيق فى وسطه حفره نضع فيها زيت الزيتون والملح والخميرة التى فارت والكوب ماء الدافىء. ونعجن جيداً ونتركها فى مكان دافىء للتخمر.

الصلصة: تتكون من ١ بصلة كبيرة - ٣ فصوص ثوم - حزمة بقدونس - نصف كيلو عصير طماطم - ١ ملعقة كبيرة معجون - ملح وفلفل -



(شطه لمن يرغب) – زيت .

الطريقة : يحمر البصل الناعم جداً مع النوم والبقدونس حتى يستوى البصل تماماً فنضيف الطماطم .

– وتقلب مع كوب ماء والملح والفلفل ويبقى يغلى حتى ينقص الثلث تقريباً وحسب المزاج يمكن ضرب الصلصة فى الخلاط أو إستعمالها كما هى .

المكونات : لعمل بتسا قطرها ٣٥ سم مستديرة مثلاً نحتاج إلى قطعة عجينة بحجم ٢ بيضة متوسطه يستحسن أن نفردها خارج صنية التسوية . ثم ندهن الصينيه بزيت الزيتون ونكمل فرد العجينه فى الصينية ونحاول عمل مطبات صغيرة بالأصابع ونرشها بالجبنه البارميسان ثم نأتى بما نرغب من أنواع الحشو ونضعها ثم تغطى بالجبنة الموتزرايلا ..وتدخل الفرن للتسوية – علامة التسوية إحمرار حواف البتسا .. إسحبها من الفرن. بألف هنا ساخنة .

★ الطيور

وتشمل كل طائر ذا ريش – أحل أكله .. من الطيور المستأنسه والتى تشبهها من طيور الغابات والحقول.

الديك الرومى – الأوز – البط – الفراخ – الحمام – والسمان وما شابه.

ولقد تفنن العالم فى أساليب طهى الطيور حتى أصبح تقريباً لكل شعب أكله أو اثنين بإسمه. وإختلطت الأكلات فأصبحت تطهور ولا تعلم من أين؟

★ الفروج المشوى

فروج يعنى فرخ صغير غير مسمن ودائما يقل وزنه حياً عن ١ كجم.

المقادير: ٤ فراريخ منظفه ومقسمة كل واحد منها قسمين – ١٢ جرام ملح وفلفل – ٥٠ جرام زيت زيتون – ٧٥ جرام عصير ليمون – ٢ جرام ثوم مدقوق الممزوج بعصير الليمون والزيت مع الفلفل الأسود والبابريكا (فلفل أحمر بودرة) – ٤٠ جرام زبدة – (٥٠ جرام ثوم مدقوق جيد بالملح – ١٥ جم ملح – ٢٥ جرام عصير ليمون – ١٥٠ جرام زيت).

عمل صوص الثوم: يدق الثوم مع الملح ويمزج بالحامض والزيت بالتدريج.

طريقة شوى الفروج: ينقع الفراخ فى عصير الليمون والزيت والملح والثوم المدقوق ثم يشوى قبل موعد الطعام بقليل على الفحم أو نار عربية الخاصة بالقهوة أو شوى الفراخ فى الجريل أو الفرن. بعد الشوى – يمكن إضافة صوص الثوم – أو الزبدة السايحه – يمكن تسخين الفراخ بإضافة الزبدة أو صوص الثوم.

★ فراخ محشية و محمرة

المقادير: ٢ فرخة متوسطة – ٤٠٠ جرام لحم مفروم – ١٥٠ جرام أرز منقوع – ٢٠ جرام بصل محمر ومفروم ناعماً – ٥٠ جرام مكسرات – ٦٠ جرام زبدة للحم – ١٥٠ جراما زبدة للفرختين – ٥ر٢ لتر ماء مغلى – ٢

وثُلث لتر شوربة أو ماء.

الطريقة:- تحمر زبدة اللحمة وتضاف اللحمة المفرومة والملح والفلفل والمكسرات وتحرك ثلاثة دقائق - ثم نضيف البهارات والأرز المنقوع والماء ونقلب وتقلب لمدة ١٥ دقيقة وحتى يستوى ويرفع الأرز باللحمة ونحشى به الفرختان ويكتفان ويتبلا جيداً - ثم يسلقان فى الماء الثانى حتى يستويانى ثم ننشلهما ونسيح زبدة الفراخ ونقوم بتحميرهما - تقطع الفراخ عند التقديم مع مراعاة توزع الحشو.

- ومع البطاطس المقلية .

حديث شريف: «من قل طعامه صحح بطنه وصفا قلبه ومن كثر طعامه سقم بطنه وقسى قلبه» صدق رسول الله ﷺ.

★ فراخ الشيش طاودق

هى أكلة تركية الأصل ولكنها أصبحت أكلة عالمية - لذيدة وسريعة.

المقادير: ٤ صدور فراخ كبيرة يمكن استعمال وراك الفراخ ولكن الصدور هى الأفضل - تقطع الصدور قطع طولية ٤ سم X ٥ر١ سم متبلة (ملح وفلفل وبابريكا - مسطرده) - ٥ فصوص ثوم مدقوق - ملح وفلفل أبيض.

١٠٠ جرام زبده - مربعات البصل والفلفل الرومى والطماطم.

الطريقة: - نرفع الزبدة على النار حتى تسيح وبها الثوم حتى تظهر رائحة الثوم وقبل أن يتلون بأى لون .

- ثم نرمى قطع الفراخ فى الزبدة حتى تشتد ويبيض لونها . ننشل من الزبدة وتبقى حتى تبرد قليلاً ونشيشها فى شيش كباب قطعة بصل ثم فراخ ثم فلفل فراخ طماطم وفراخ ويشوى على نار هادئه على الفحم.

- ويمكن تسويته على الجريل أو حتى فى طاسة أخرى ساخنة . وعند

التقديم – تفرغ الشيشات ويضاف إليها الزبدة والثوم – مرة ثانية المستخدمة في التسويه.

★ فراخ التكة

هى طريقتين : الأولى فراخ بدون عظام – ولكن الأوفر الطريقة الثانية بالعظام.

المقادير: – ٤ فروج (الفراخ الصغيرة الغير مسمنه إذا كانت التكة بالعظم).

٤ فصوص ثوم مدقوقه فى الهون مع قليل من الملح .

٢ ملعقة كاتشب – ٢ ملعقة مسطردة – ٢ باكيت زبادى – ملح وفلفل – بابريكا – شطه حسب المزاج.

الطريقة: بعد غسل الفراخ بالدقيق والملح وتجفيفها جيداً نقوم بعملية خلط المقادير أعلاه كلها مع بعضها وحسب حجم الفراريخ أما ٤ قطع وغالبا ٨ قطع أفضل وننقع هذه الأجزاء فى التتبيلة لمدة ساعتين فى الثلاجة إذا كانت ٨ قطع فنشيشها فى شيش أما ٤ قطع فتوضع فى شبكة التسوية على الفحم..أو الجريل.

★ الفراخ الخليجية بالصلصة الحمراء

المقادير: ٢ فرخه كل منها ١٫٥ كيلو جرام مغسولة بالدقيق.

٤ بصلات كبيرة أبيض مفرومه ناعم – ٢ حزمة بقدونس وكزبرة ناعمة – ٦ فصوص ثوم مقطع ناعم – ١ كيلو جرام عصير طماطم + ٢ ملعقة معجون طماطم – ملح وفلفل – بابريكا.

الطريقة: – نقطع الفراخ كل واحدة ١٠ قطع . – نفرم البصل والثوم والبقودنس والكزبرة ناعمة.

– فى صينية التسوية ترص الفراخ وترش بالملح والفلفل والبابريكا.

– ثم نرش البصل والخضروات وتدعك بها الفراخ مع محاولة أن لا يبقى

على وجه الفراخ شيء من الخلطة حتى لا يحترق.

– وتدخل الفراخ الفرن لمدة ٢٠ دقيقة ٣٥٠° ثم نسحبها ونضيف إليها عصير الطماطم والمعجون مع التقليب بحيث تطول الطماطم كل قطع الفراخ وندخلها الفرن ثانية لمدة ٢٥ دقيقة بشرط أن تقلب الفراخ كل ١٠ دقائق.

– تقدم بطاطس البوريه معها.

★ الفراخ الروستو الكاملة

المقادير: ٢ فرخه حجم كبير – منظفه ومغسول بالدقيق – ٢ قرن فلفل – ٢ جزرة مبشورة – ٢ بصل شرائح – ليمونه كبيرة – ٤ فص ثوم – حزمة بقدونس – ملح وفلفل – ومسطرده – ٢ ملعقة.

الطريقة: تخلط جميع أنواع الخضار خلطاً جيداً ويملح ويضاف الفلفل إلى الخليط.

– نحضر الفرختين بعد التأكد من نظافتهما داخلياً وخارجياً ونحشوها بالخليط حشو كاملاً ثم نسد بنصف ليمونه ونربط الفخذين مع عمل تقاطع ونربط الجناحين أيضاً.



– إذا تبقى شيء من الحشو يفرد فى صينيه التسوية وتتبل الفراخ من الخارج من الملح والفلفل والبابريكا والمسطردة وتدخل الفرن لمدة ٤٥ دقيقة حرارة ٤٠٠ْ بشرط أن تقلب على الجوانب الأربعة حتى نحصل على لون الروستو الجميل . (عند الطعام نبدأ بتفريغ الحشو على الأرز أولاً)

★ الفراخ المقلية

هناك عدة أنواع من الفراخ المقلية – فمثلاً البانية المقلية – الكنتاكى مقلى . – أصابع الفراخ .

المقادير: – ١ فرخة كبيرة منظفه ١٠ قطع وفى كل شق طولى غير عميق حتى يسهل القلى .

– نصف كوب خل – نصف كوب زيت زيتون – ملح وفلفل جوزة الطيب بابريكا – نصف كوب دقيق – ١ كوب بقسماط .

الطريقة: نقوم بنقع الفراخ فى خلطة الخل والزيت والملح والفلفل وجوزة الطيب والبابريكا لمدة ساعتين أو أكثر .

تجهيز البقسماط: – كوب البقسماط يضاف نصف حزمة بقدونس مفرومة ناعم لو وجدنا ناشف أفضل وكذلك ثوم مفروم ناعم وقليل من البابريكا – والكركم – ويخلط الكل خليط جيد .

– نرفع الفراخ من التتبيلة إلى البقسماط مع الضغط من كل الجوانب .

– إلى زيت متوسط الحرارة عميق ويتم القلى على هذا المنوال حتى نحصل على اللون الذهبى المحبب .

★ مكعبات الفراخ المولوية

المقادير: ٢ فرخه مخلية بدون عظام ومقطعة مكعبات ٣ X ٣ X ٣ سم وبدون جلد – كوب دقيق – ٥ ثوم مدقوق – حزمة بقدونس مفرومة – زيت

للقلي – نصف كوب حليب – ٤ بيضات صغيرة – ملح وفلفل أسود – ٢ ملعقة جبنه بارميان.

الطريقة: تجمع في بولة كبيرة نسبياً نضع الثوم المعجون والبقدونس والملح والفلفل والجبن .

– ونضرب كلها في بيضة واحدة حتى نضمن عدم عجنها.

– ثم نضيف باقي البيض مع الضرب الجيد . ثم نضع الفراخ واحدة واحدة بعد غمسها جيداً في الدقيق وهكذا حتى ننتهي من الكمية كلها ثم نضيف الحليب حسب الحاجة بالتدريج مع التقليب المستمر – وتبقى الفراخ في الخلطة حوالي ٣٠ دقيقة ثم نبدأ القلي في زيت متوسط الحرارة حتى الحصول على اللون الذهبي الجميل.

★ الفراخ البانيه بالعظم

المقادير: ١ فرخة كبيرة مقطعه ١٠ قطع بالعظم .

٣ فص ثوم ناعم – حزمة بقدونس ناعم – ملح وفلفل أسود – ١ كوب بقسماط – ١ كوب دقيق – نصف كوب حليب – ٢ بيضة – كبدة – زيت للقلي.

الطريقة: نذيب البقدونس والثوم والملح والفلفل في البيض ونضرب حتى يمتزجوا تماماً – ثم نضيف الحليب ونضرب جيداً .

– ثم نأتي بالدقيق ونغمس الفراخ في الدقيق واحدة واحدة ومن ثم في البيض ونغطسها حتى ننتهي من كل الفراخ.

– ونضيف ما تبقى من الدقيق إلى البقسماط ونخلطها جيداً حتى يعطينا لون البانيه الفاتح ومن البيض إلى البقسماط مع الضغط حتى تشبع من البقسماط.

– وفي زيت متوسط الحرارة نبدأ القلي ثم نهدىء النار حتى نضمن التسوية والحصول على اللون الذهبي الداكن علامة التسوية.

★ الفراخ الروستو بالخضار

المقادير: ٢ فرخه متوسطة مقطعه ٤ قطع كل منها مغسولة بالدقيق.

– نصف كيلو جرام (بطاطس، كوسه ، جزر، بصل شرائح ، طماطم –
١ حزمة بقدونس – ملح وفلفل – مسطردة – صوبا صوص – ٤ ثوم).

الطريقة: يقطع الفلفل على ٤ قطع طولية وكذلك البطاطس والكوسة حلقات سميكه والجزر حلقات متوسطة والثوم شرائح والبصل وريش عليها الملح والفلفل وتفرد فى صينيه التسوية.

– ونحضر الفراخ ونتبلها ابملح والفلفل والبابريكا والمسطردة والصوباص ونلفها باليد لكى تشرب كلها من التتبيله. ثم نرصها فوق الخضار متجاورة ونزيدالخضار كوب ماء كبير وندخلها الفرن لمدة ٤٥ دقيقة ٣٥٠ْ.

★ البط الروستو المولوى

المقادير: ٢ بطه متوسطة منظفه جيداً ومغسولة ومقطعه ٤ قطع كل منها .

٢ بصلة كبيرة شرائح – ٤ فص ثوم شرائح –١ كوب شوربة فراخ أو بط – ٤ قرون فلفل رومى – ٢ ملعقة كبيرة صويا صوص – ملح وفلفل – ١ كوب دقيق – زيت للقلى – ١ ملعقة كبيرة معجون طماطم.

الطريقة: بعد التأكد من نظافة البط وإزالة كل الزغب. – نقوم بتتبيل البط بالملح والفلفل والثوم والصويا صوص وندعه حوالى ساعة.

– ثم وعلى سطح ساخن ويفضل جريل . نغمس البط فى الدقيق وخاصة من ناحية الجلد ونحمره أو فى طاسة بزيت خفيف ونستمر فى التحمير حتى نحصل على اللون الرستو الجميل .

– يرص فى الصينيه الخاصة بالفرن ويغطى لمدة ٣٥ دقيقة ثم نرى هل استوى أم لا كما يحشر البصل والثوم والفلفل بين قطعات البط ولا يبقى

شيء على الوجه حتى لا يحترق ونصب المرق أو الماء ويغطى البط ما أمكن. وبعد ١ ساعة نسحب البط خارج الفرن ونرى هل أستوى أم لا؟. أجمل ما تأكل من البط .

★ الأرانب بالأعشاب

المقادير: ٢٫٥ كيلو أرانب مقطعة للتقديم – ١ كوب زيت زيتون أو ذرة – ٤ فص ثوم – نصف حزمة زعتر أو أوزبجانو – نصف لتر شوربة فراخ – أو مكعبات ماجى – ملح وفلفل أسود – ملعقة مرامية مفرومة – خل.

الطريقة: فى قليل من الزيت نشوح قطع الأرانب حتى يقارب اللون الأحمر .

– ثم تجمع فى بوله عميقه ونصب عليها الخل والبهارات والأعشاب والثوم والمرامية والملح والفلفل ونتركها حوالى ساعة .

– نصف بقية الزيت فى طاسة التسوية (كسارول) ونطهى لمدة ٤٠ دقيقة مع دهن الأرانب بالشوربة من وقت لآخر – نضع بقية الشوربة ونرفع الغطاء ونطهى لمدة ٢٠ دقيقة أخرى.

من آداب الإسلام: أن تأكل بيمينك . والحديث الشريف يقول: «إذا أكل أحدكم فليأكل وليشرب بيمينه فإن الشيطان يأكل ويشرب بشماله» صدق رسول الله ﷺ .

★ الأرنب بالزيتون

المقادير: ٢٫٥ كيلو جرام لحم أرانب منظف ومقطع قطع التقديم .

نصف لتر شوربة فراخ – ٤ فصوص ثوم – ٤ حبات طماطم مقشرة ومهروسة – ٣٠٠ جرام زيتون أسود بدون بذر ومقطع أنصاف – نصف كوب زيت زيتون – حزمة أعشاب – ١ كوب خل – ملح وفلفل.

الطريقة: يسخن الزيت فى كساروله وتحمر الأرنب مع اللورا والثوم حتى

يحمر الأرنب من كل الجوانب.

– نضيف الخل والفلفل الأسود والملح وتغطى وتبقى على النار وتزود بالماء من حين لآخر لمدة نصف ساعة.

– ثم نضيف الزيتون والطماطم ويستمر الطهى حتى يطيب الأرنب أو لمدة ٣٠ دقيقة أخرى.

★ البط المحشى

المقادير: ١ بطه كبيرة تزن ٣ كجم مخلية بعناية (بدون عظم).

٧٥٠ جرام لحمة مفرومة– ٦ بيضات – ١ كوب شوربة فراخ – ٤ ملاعق زيت زيتون أو غيره – ١٥٠ جرام أرز – ٢ فص ثوم مدقوق – ملح وفلفل أسود – ٢ ملعقة بقدونس ناعم – ٢ بصلة مفرومة ناعم – قليل من جوزة الطيب المبشورة.

الطريقة: يسخن زيت ويحمر فيه البصل واللحمه المفرومة ولمدة ١٠ دقائق ويرفع من على النار – نسلق الأرز لمدة ١٠ دقائق ونصفيه تماماً ثم نضيفه إلى اللحمة .

– يخفق البيض ونضيف إليه الثوم والبقدونس وجوزة الطيب والفلفل الأسود ونخلطهم جيداً ثم نضيفه إلى خلطة اللحم ونخلطهم تماماً.

– إحشى البط بهذه الخلطة – ونقفل الفتحة بالخيط.

– نضع فى صينية التسوية زيت ساخن ونحمر البط من جميع الإتجاهات ومع قليل من الماء نغطيها وندخلها الفرن لمدة ٤٥ دقيقة ثم ننزع الغطاء وندخلها ١٠ دقائق أخرى.

★ طهى الديك الرومى - الطريقة المولوبة

طهى الرومى له عدة طرق وكلها جميلة وصحيحة ولكنى يروق لى ما سأبلغكم به .

المقادير: ١ ديك رومى من ٦ :٨ كيلو جرام ننظف جيداً مع الاحتفاظ بالكبده والقونص – نصف كيلو جرام من (البصل الشرائح – فلفل رومى شرائح – جزر مبشور – كوسة مبشورة) ١ حزمة بقدونس – حزم كزبرة – ٢ بيضه – ملح وفلفل وبابريكا – ٢ بصله ٤ قطع – ٢ طماطم – ٤ قطع – ٢ جزر قطعتين كيلو واحدة – ٤ بطاطس مقطعه ٤ قطع – ١ كوب زيت زيتون أو غيره – ٢ ملعقة مسطردة .

الطريقة: نبدأ بتقطيع الكبدة والقوانص ، شرائح فى حجم شرائح البصل– وتجمع كل الخضار الشراح والمبشور مع الكبدة والقوانص وخلطهم مع البيضتين والملح والفلفل الأسود .

– ثم نقوم بحشو الديك بهذه الخلطة ونخيط الفتحة ما أمكن ثم نربط الفخدين والجناحين .

– نقوم بتقطيع الصدر إلى شرائح بسيطة ليشرب من التوابل . يتبل الديك بالملح والفلفل والبريكا – والمسطردة – يمكن عمل فتحات فى الفخذين أيضاً لنفس السبب .

– ويلف الديك الرومى بعدمسحه بالزيت فى الورق الألمونيوم ويوضع فى صينية التسوية ومن حوله البطاطس والفلفل والطماطم والجزر و ٢ كوب ماء وبعد ساعتين ننزع الورق ونكمل التسوية مع الحصول على لون الروستو الجميل – نجمع الخضار الذى حول الديك ويضرب فى الخلاط – ويضبط الطعم – ويصبح هو الصوص .

★ ديك رومى ٤ قطع

المقـادير: ١ ديك رومى ٧ : ٨ كيلو جرام مقطع ٤ قطع رئيسية : ٢ صدر وفخذين مع الاحتفاظ بباقى الحوايا - الصدور منزوعة العظم

٢ كجم بطاطس مقشرة ومقطعه ٤ قطع لكل واحدة - ٦ فصوص ثوم أنصاف - ١كيلوجرام طماطم مقطع ٤ قطع لكل واحدة + ٢ ملعقة معجون الطماطم - ١٫٥ كيلو بصل شرائح - ملح وفلفل وكمون وبابريكا - وصويا صوص ومسطردة - ٢ ملعقة بقدونس مفروم.

الطريقة: نقوم بعمل ثقوب فى الصدور المخلية وفى الفخذين أيضاً .

- نضع فى كل ثقب نصف فص ثوم ومعه بقدونس وملح وفلفل.

- الصدور تلف بالدوبارة فى شكل إسطوانى أما الفخذين كما هما.

- نتبل لحم الديك . الملح والفلفل والكمون والبابريكا وصويا الصوص والمسطردة وترص فى صينيه التسوية ومن حولها الخضار والبصل والبطاطس والبقدونس والكزبرة - وتدخل الفرن لمدة ١٫٥ ساعة ثم نسحبه ونمسح الرومى بمعجون الطماطم ونعيدها ثانية حتى تستوى ونحصل على اللون الجميل.

- بعد التسوية - يقطع الصدر حلقات وترص بجمال وعليها الصوص وكذلك ننزع عظام الفخذ وتقطع وترص فى شكل جميل.

الصوص: لمدة ٤ ساعات نسلق حوايا الديك الرومى مع البصل والثوم والكزبرة حتى نحصل على بهريز ثقيل نوعا - ونطعم المرقة بالمكعبات والملح والفلفل ونصفيها ونربطها بقليل من النشا والماء البارد.

★ الفراخ بالصلصة «الكارى»

المقادير: ٢ فرخه كبيرة كل منها مقطع إلى ٨قطع.

٤ بصلة بيضاءشرائح ناعمة - ٦ فص ثوم ناعم - حزمة بقدونس - ملح

وفلفل أسود – ١ كيلو جرام عصير طماطم – ٢ ملعقة معجون طماطم – ٢ ملعقة مسطردة – زيت – ١٥٠ جرام كارى بودرة مذاب ماء بارد .

الطريقة: نغسل الفراخ جيداً بالدقيق ، وننشفها ونرص فى صينيه التسوية ويرش عليها الملح والفلفل الأسود والبابريكا والمسطردة وتدعك الفراخ بالأيدى جيداً بهذه المكونات أما البصل والثوم والبقدونس يوضعوا ويسخنوا فى الزيت لمدة دقيقتين ويضاف للفراخ مع المسح برفق بحيث لا يبقى على سطح الفراخ شئ منه حتى لا يحترق فى الفرن وتدخل الفرن لمدة ٢٠ دقيقة وحتى تخرج مياه الفراخ منها .

– تسحب وتضيف لها الكارى والمعجون وتقلب جيداً جداً بحيث تطول الصلصة كل قطعة فراح وتحمر الفراخ فى الفرن لمدة ٢٥ دقيقة أخرى تقلب بملعقة خشب من وقت لآخر حتى تصبح حمراء شهية .

★ الفراخ المقلية المولوية

المقادير: ٢ فرخه متوسطة الحجم مقطعة ٤ قطع كل منها نظيفة ومغسوله جداً .

٤ فصوص ثوم مدقوق – ٢ ملعقة كبيرة مسطردة – ٢ ملعقة صويا صوص – ملح وفلفل – عصير ٤ ليمونه – قليل من الزيت .

الطريقة: تحدث شق طولى فى كل جزء من الفراخ حتى يتشبع



بالتتبيلة. ونبدأ التتبيلة بالملح والفلفل ومسح الفراخ جيداً بها ثم إضافة الصويا صوص ثم المسطردة وتمسح باليد جيداً . وتبقى لأكثر من ساعة ثم وفى مقلاة ممسوحه فقط بالزيت – تسخن جيداً ثم يرص بها الفراخ متجاورة ويوضع عليها ثقل مثلاً قدر أصغر من الطاسة فى المساحة ويعبأ بالماء أو نصفه ويوضع على الفراخ قطعة ورق المونيوم ومن فوقها الماء حتى تضغط ويخرج الماء والدم منها. عشر دقائق على الوجه عكس الجلد أولاً ثم ١٠ دقائق على وجه الجلد.

– وعندما تخرج الفراخ من القلى يصب عليها الليمون فوراً.

★ إستيك الفراخ المخلية

المقادير: ٢ فرخة كبيرة مخلية من العظم ومقطعه ٤ قطع كل واحدة .

٤ فصوص ثوم مدقوقه – نصف كوب زيت زيتون – ملح وفلفل – بابريكا – مجموعة خضار (فلفل رومى – بصل شرائح – كوسه شرائح)

الطريقة: تدق قطع الفراخ برفق حتى نفردها قليلاً .

– نفرد الفراخ بجوار بعضها وتوزع عليها الملح والفلفل والبابريكا ويذاب الثوم المطحون فى الهون مع زيت الزيتون وينقع الفراخ فى الزيت ويرص فوق بعضه وتترك هذه فى الثلاجة لمدة ساعة على الأقل وتتم التسوية فوق سطح ساخن وبعد التسوية نقوم بتسوية مجموعة الخضار المتبلة بالملح والفلفل وتقدم على سطح كل قطعة بعض الخلطة.

★ المأكولات البحرية

مقدمة: تحتوى المأكولات البحرية على أسماك الماء المالحة وأسماك الماء الحلوة ورخويات وقشريات . وسنتعرض بقدر الإمكان للأنواع المتاحة لمتوسطى الحال.

★ سمك مخبوز بالليمون

المقادير: ٥ر١ كيلو جرام سمك هامور أو غيره ٦ سمكات – ٦ بصلات – ١ بوكيه أعشاب (زعتر – لورا – بقدونس أوريجانو) – نصف كيلوجرام مشروم طازج – ٤ ملاعق كبيرة زيت – ٢ ليمونه – ملح وفلفل أسود حسب الطلب ، خل التفاح.

الطريقة: بعد تنظيف السمك جيداً – نقوم بعمل شق طولى فى كل سمكة مائلاً لجهة الظهر وتتبل بالفلفل الأسود . نفرم البصل ناعم ونقطع المشروم شرائح رفيعة –- ونضع البصل والمشروم حول السمك ونغطيه بشرائح الليمون ثم والأعشاب والخل والزيت.

– نضع الصينيه فى الفرن وتطهى لمدة ٣٠ دقيقة مع ترطيب السمك من وقت لآخر بالسوائل المحيط بصورة متكررة ثم تصب الملح حسب الذوق – تغطى السمك بالسيلفر ثم ١٠ دقائق أخرى.

★ البورى فى الألمونيوم المولوى

المقادير: ٢ كيلوجرام سمك البورى حجم متوسط – ننظف داخلياً وخارجياً – ٦ قطع – ١ كوب زيت زيتون أو زيت ذرة – ١ ملعقة كبيرة زعتر طازج – ٤ ورقات لورا – ١٥ حبة كزبرة ناشفة – ملعقة كمون وكركم فلفل أسود وملح – شرائح الليمون.

الطريقة: من الأفضل أن تحدث شقوق فى كل سمكة حتى تستفيد من البهارات تدق الكزبرة والكمون .

– نحضر ٦ قطع ورقة كل واحدة كافية لتغطية سمكة كاملة بالطول والعرض.

– نمسح كل ورقة بزيت الزيتون ونرش الورقه نفسها بالملح والفلفل.

– ونضع السمك على الورق ومن فوقها الكزبرة – وورق لورا والزعتر

وباقى المكونات.

– ثم ندخلها الفرن لمدة ٢٠ دقيقة حرارة ٢٢٠° ستنجراد رقم ٧ عند التقديم تبقى السمك فى الألمونيوم ونقوم بفتح الورقه فقط مع الليمون.

سؤال: سأل أحد الأطباء الألمان ما هى الحكمة من أن الإسلام يأمر أن نأكل باليمين.

وراح يدرس ويحلل ويفحص. ولقد أكتشف العجب: أتدى ماذا اكتشف؟ لقد اكتشف ما جعله يشهر إسلامه ونختار اسم محمد ﷺ. تابع :آداب الإسلام فى المائدة.

★ سمك البلطى فى الباكيت

المقادير: ٢ كيلو سمك بلطى متوسط الحجم حوالى ٨ قطع متساوية – ٢ بصلة شرائح رقيقة – ٤ فص ثوم شرائح – زيت ذرة – ٢ فلفل رومى كبير شرائح – ١ حبة طماطم كبيرة شرائح – ٢ ليمون حلقات رقيقة – ملح وفلفل وكمون ولورا.

الطريقة: نحضر ٨ ورقات المونيوم تكفى لتغطية كل السمك طول وعرض بعد التأكد من نظافة السمك وإزالة القشر بالكامل وتنظيف الأمعاء وغسل البطن تماماً.

– نفرد السيلفر ونمحه بالزيت ثم نرش عليه الملح والفلفل. ثم نضع وفى وسط كل واحدة سمكه.

– نخلط الخضار كله مع بعض ونرفعه على النار فى طاسه لمدة ٣ دقائق حتى يذبل ومعه شرائح الليمون. ونملحه جيداً (نملح الخضروات) ونحبط كل سمكة ببعض الخضار ونلفها فى السيلفر ونحكم إقفالها وندخلها الفرن الساخن على رقم ٧ لمدة ٣٠ دقيقة – وتقدم مع فتح السيلفر فقط.

★ سمك فى التتبيلة المولوى

المقادير: ٢ كيلو جرام سمك فيليه (بدون عظام) . مقطع أحجام ٦X٤ سم تقريباً.

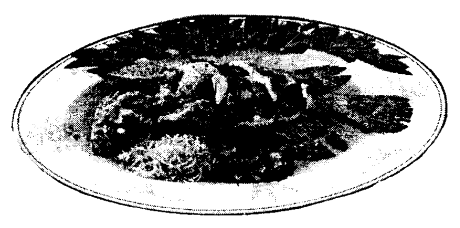
– ٤ بصلة كبيرة مفرومة ناعم – ٦ فص ثوم مفروم ناعم – ٥ر١ كوب دقيق – ١ حزمة بقدونس على كزبرة – كركم وملح وفلفل – مرامية – روزمارى – زيت للقلى – كزبرة بودرة – كمون بودرة – ملعقة من كل منهما.

الطريقة: بعد غسل السمك ونصفيه وعصر باليد برفق حتى يفقد ما به من ماء نسبياً . ونتبله بالملح والفلفل والكمون والكركم .

– نرفع مقلاة على النار وبه زيت يكفى لتغطية نصف قطعات السمك وعند قلبها نلف قطعات السمك بالدقيق من كل جانب مع الضغط حتى تتشبع بالدقيق ونغلى السمك نصف قلى فقط على الجانبى.

– وفى مقلاه أخرى نضع (البصل والثوم – والبقدونس – الكزبرة والأعشاب) وترفع على النار فى زيت كثير وتبقى على النار حتى تستوى الخلطة ولا تحمر .

– ونصفى زيت قلى السمك ثم بعيدة على الخضار والأعشاب حتى يستوى البصل ولكن لا يحمر – يرص السمك فى صينيه التسوية ويرش من فوقه التتبيلة بحيث تطول كل السمك – وتغطى وتدخل الفرن ٢٠ دقيقة على نمره ٧ . ونسحبه من الفرن أو حسب نوع السمك.



★ سمك الطاجن (الطحينة)

المقادير: ٢٫٥ كيلو جرام من المتاح من السمك – ٦٠٠ جرام طحينه – ملح وفلفل – ٣٠٠ جرام بصل شرائح كبيرة – ٢٠٠ جرام زيت لقلى البصل – عصير ليمون حامض – نصف لتر ماء بارد – خل .

الطريقة: تجهز الطحينة بوضع عصير الليمون والخل والملح والفلفل وتضرب جيداً ثم نصب الطحينة ونضربها حتى تختلط بالمقادير السابقة ثم نصب الماء ونستمر فى الضرب حتى نحصل على قوام الكريمة.

– يحمر البصل حتى يدبل قليلاً ثم ترفعه من على النار وفى نفس الزيت تحمر السمك خفيف جداً – ثم نرص فى صينيه التسوية – ونرمى عليه البصل ثم الطحينه من كل جانب.

– وندخله الفرن ويحرك برفق باستمرار – لمدة ٣٠ دقيقة .

★ يخنى السمك

المقادير: ١٫٥ كيلو جرام من السمك المتاح مقطع قطع التقديم.

– ١٢٠٠ جرام بصل مقطع جوانح كبيرة – زيت – ملح – نصف لتر ماء مغلى – ١٠٠جم عصير ليمون – فلفل أبيض – زعفران أو لون الزعفران.

الطريقة: بعد تنظيف السمك– يقلى خفيفاً بالدقيق فى مقلاة – ثم يرفع السمك . وينقل البصل إلى القدر الذى سيسوى فيه اليختى ويسخن البصل حتى يحمر ونضيف إليه الملح والزعفران والبهار ويضاف السمك إلى باقى القدر وعصير الليمون .

– يلزم للتسوية حوالى ٣٠ دقيقة . ثم يرفع السمك عند الغرف ويضاف إليه المتخلف من التسوية.

★ أرز الأسماك

المقادير: ٢٠٠ جرام زيت – ٧٠٠ جرام أرز – ٥٠٠ جرام بصل جوانح كبيرة مقلية في الزيت حتى تصفر – ١٢٥ جرام صنوبر أو لوز – حتى فول سوداني – زعفران أو لون الزعفران – نصف لتر ماء مغلي.

الطريقة: يسخن الزيت وتبقى فيه الصنوبر إن وجد أو اللوز ويرفع من الزيت.

– ثم نضيف البصل في نفس الزيت حتى يصفر ويرفع كمية منه وينضم إلى المكسرات – ويرفع الجزء الباقي في قدر التسوية ويوضع عليه الأرز والملح والزعفران وتوضع كلها في القدر ثم نضيف الماء الساخن وتتم التسوية كما يسوى الأرز العادي ثم يرش الوجه بعد الغرف . البصل والصنوبر على الوجه.

– إحرص على وجود هذا الأرز على مائدة السمك.

★ سمك مع صلصة الطماطم

المقادير: يفضل هنا سمك يسمى «السلطان ابراهيم» وهو سمك أملس ليس له قشر ولحمه طيب جداً. إن وجد وإلا فالمتاح من السمك.

– ١٢٠٠ جرام من السمك المتاح – ١٠٠ جرام بصل جوانح – ٧٥ جرام من الزبدة – قليل من الدقيق – ١ فلفل رومي – نصف كوب ماء – ملح – ٢٠٠ جرام معجون الطماطم – رُبع كيلو جرام طماطم حمراء – فلفل أبيض – زيت لقلي السمك.

الطريقة: بعد تنظيف السمك وتمليحه – يقلى السمك بالزيت – ويحمر البصل بالزبدة قليلاً وعندئذ يضاف إليه الطحين والطماطم والصلصة والفلفل الرومي تغلى جميع هذه المكونات على نار ضعيفة حتى تستوى ثم نصفي الصلصة بمصفاه سلك ناعمة ونصب الصلصة فوق السمك ويرجع الفرن مدة ١٠ دقائق.

★ صينية السمك البيتى

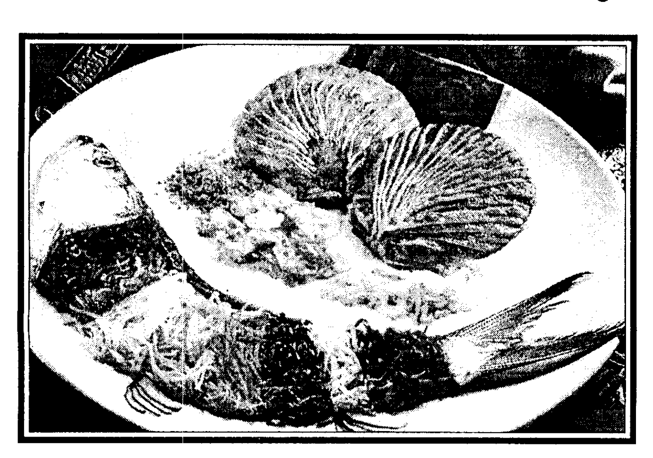
المقادير : ٢ كيلو جرام سمك من المتاح منظف ومقشر داخلياً وخارجياً – ٨ قطع – ١ كيلو بطاطس حلقات بسمك ٤ مم – ٢٠٠ جرام بسلة طازجة – ١ حزمة بقدونس – ٤ فص ثوم – كوب دقيق – زيت للغلى – ملح وفلفل وكمون ومسطرده – نصف كوب زيت زيتون.

الطريقة : بعد التأكد من نظافة السمك نقوم بعمل شق طولى فى كل قطعة سمك وترفع مقلاه على النار ونشوح البطاطس أولاً لمدة ٢ دقيقة – ونرفعها ثم نشوح البسلة ونشوح البصل حتى يحمر ونصب إليه قليل من الماء.

– نقوم بخلط الثوم المدقوق ناعم والملح والفلفل والكمون والمسطردة . و نصف كوب زيتون خلطاً جيداً – ونمسح به السمك من الجانبين – ونركز على الشقوق الموجودة فى السمك.

– فى صينية التسوية نرص السمك ومن خلاله البطاطس والبسلة ونوزع البصل على السمك ونرش حزمة البقدونس على الوجه ونغطيه .

– يدخل الفرن لمدة ٤٠ دقيقة.



⭑ السمك المقلى

يمكن قلى السمك بالعظم وممكن قليه فيلية بدون عظم.

المقادير: ٢ كيلو جرام سمك فيلية أو بالعظم قطع للتقديم – ثوم مدقوق – ملح وفلفل ومسطردة – وصويا صوص – بقدونس مفروم – دقيق أبيض – زيت ذرة – زيت للقلى .. – غصير ٤ ليمون كبير.

الطريقة: نقوم بخلط زيت الزيتون مع المسطردة والثوم المعجون والفلفل والملح والصويا صوص وضربهم جيداً حتى يمتزجوا تماما .

– نمسح كل قطع السمك من هذه الخلطة من كل جوانبها. وتبقى مدة ساعة قبل القلى .

– ثم نقلى فى زيت متوسط الحرارة ونضيف له صوص الليمون.

– ترفع قليل من الزبدة ومعه قليل من النشا على النار حتى تغلى الزبدة.

– فنضيف عصير الليمون + عصير ١ برتقال بلدى وتقلب حتى نحصل على قوام سميك إذا كان هناك حاجة نستعين بعصير البرتقال البلدى أو الخل.

– وبعد إضافة صوص الليمون للسمك نرش البقدونس وشرائح الليمون الرقيق على الوجه.

⭑ سمك بانيه

المقادير: ٢ كيلو جرام سمك فيليه قطع تقديم ٧ × ٤ سم تقريباً.

٥ فصوص ثوم معجون – نصف كوب خل – نصف كوب زيت زيتون أو ذره – حزمة كزبرة مفروم ناعم – ملح وفلفل وكمون – عصير ليمونتين – نصف كوب دقيق – ٥ر١ كوب بقسماط مخلوط مع ملعقة كركم .. – شرائح ليمون للتجميل – زيت للقلى.

الطريقة: نخلط الخل والزيت والملح والفلفل والكمون والثوم المعجون –

نصف حزمة الكزبرة المفرومة خلطاً جيداً وننقع فيه السمك لمدة ساعة .

– نخلط نصف كوب مع البقسماط لنحصل على سمك ذهبى فاتح .

بعد الساعة أو الأكثر نأخذ السمك قطعة قطعة ونغمسها فى البقسماط مع الضغط عليها حتى تتشبع بالقسماط ونقلى فى زيت متوسط الحرارة على الجانبين حتى نحصل على اللون الذهبى مع صوص الترثار – صوص الثوم (راجع الصوصات) وأرز الأسماك .

★ الجمبرى البانيه

من ألذ أنواع الجمبرى وأوفرها .

المقادير : ١ كيلو جرام جمبرى متوسط الحجم مقشر ومنظف من الظهر – ٥ بيضة – نصف كوب حليب – ١ كوب دقيق – ملح وفلفل وجبنه مبشورة ناعم (بارميسان) – ٥ر١ كوب بقسماط ناعمة .

الطريقة : بعد تنظيف الجمبرى وخاصة من الظهر نعمق شق الظهر قليلاً بعد نزع الخيط الأسود ومن ثم يسهل الضغط باليد على كل واحدة حتى تفرد ويمكن إستعمال سكين أو شاكوش اللحم بشرط الرفق التام ويبقى على جنب فى بوله كبيرة نضع الثوم والبقدونس والجبنه المبشورة ومع الملح



والفلفل بيضة واحدة وبمضرب البيض نضربه جيداً حتى تذوب كل المكونات ثم نضيف باقى البيض مع الضرب ثم الحليب ونستمر حتى يمتزج المخلوط جيداً – السمك يغمس بالدقيق ثم يلقى فى البيض ويغطى بالبيض جيداً. ثم من البيض واحد واحدة إلى البقسماط الذى سنضيف إليه ما بقى من الدقيق – ومن كل الجوانب وبالضغط تشبع السمك فى البقسماط. وفى زيت متوسط الحرارة يتم القلى حتى اللون الذهبى – والبقدونس الباقى المفروم يرش على الوجه.

★ الجمبرى بالكارى

المقادير: ١ كيلو جرام جمبرى متوسط – ٥ر١ كوب صوص الكارى (راجع صوص الكارى) – ٢ بصله بيضاء شرائح – ٤ ثوم شرائح – زبدة – زيت – ١ كوب دقيق – نصف كوب من سلق رأس وقشور الجمبرى – الملح والفلفل – نصف ملعقة صغيرة كركم.

الطريقة: بعد تنظيف الجمبرى وشق الظهر ونزع الخيط الأسود. نعمق هذه الفتحة ونضغط على قطع الجمبرى نفردها ونهذبها للحصول على شكل جميل.

– نرفع مقلاة على النار بها الزبدة ونسخن ويوضع البصل الأبيض والثوم حتى يذبل ثم نرفع البصل وحتى نفس المقلاة.

– نزيد الزبدة بالزيت المناسب للقلى – ونغمس الجمبرى فى الدقيق ونقلى حتى نهاية الكمية – نصفى الزيت والزبدة المتبقية ونغسل المقلاة ونعيد لها البصل ونشوحه بقليل من الدقيق ثم نضيف إليه نصف كوب مرقة الجمبرى ولفها مع البصل ثم نضيف صوص الكارى ويبقى يغلى ١٠ دقائق. ثم نأخذ نصف الكمية نفرشها فى صينيه ونرص فوقها الجمبرى ثم النصف الآخر من أعلى ويدخل الفرن ١٠ دقائق.

★ الصيادية بنية اللون

المقادير : ٢ كيلو سمك أحجام كبيرة مقطعه قطع للتقديم - مع الإحتفاظ بالرؤوس والذيول وأى عظام.

١ كيلو جرام بصل شرائح - ٦ ثوم شرائح - كمون - كزبرة - ملح وفلفل - زيت.

الطريقة: بقليل من الزيت فى قدر كبير نسبياً نرفع البصل بالكامل مع الثوم . ويظل يقلب حتى يسود البصل ولا يحترق .

- وعندما يبدأ البصل فى الانفصال كل قطعة لوحدها نضيف رؤوس وعظام السمك ونضيف الماء ويبقى يغلى لمدة ٣٠ دقيقة حتى يصبح لون المرق بنى غامق. نرفع الماء من على النار ونصفيها بالسلك الناعم جدا. ثم نغسل القدر ونعيدها إلى النار ونعيد فيها المرقه ونسقط فيها السمك المقطع مع إضافة الملح والفلفل والكمون والكزبرة وتبقى على النار لمدة ١٥ : ٢٠ دقيقة يرفع السمك.

- ونضيف كمية الأرز التى نرغب فيها المناسبة للمرق المتوفر . ويتم طهى الأرز كالعادة.

- عندما يستوى الأرز يضاف السمن البلدى إن وجدت ويغرف الأرز ومن فوقه قطعات السمك الصيادية.

★ سمك التونة المشوى

المقادير: ١ كيلو جرام شرائح سمك التونة - ٣٥٠ جرام زبدة - ٨ ملاعق كبيرة زيت - ٢ ليمون - ٤ ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم - ملح وفلفل حسب الطلب - شرائح ليمون وأعداد بقدونس للزينة.

الطريقة: تحول الزبدة إلى كريم عن طريق الضرب المستمر ونضيف إليها

البقدونس وعصير الليمون والفلفل الأسود والملح حسب الذوق ونضعه فى الثلاجة حتى يبرد .

– سخن الشوايه أو الفرن وندهن شرائح السمك بالزيت ثم نشويها حوالى ٦ دقائق على الوجه الأول و ٦ دقائق على الوجه الثانى .

– عند التقديم نرتب قطعات السمك ونرش الملح والفلفل الأسود ونزين بعيدان البقدونس وشرائح الليمون .

– يقدم جانبها خليط الزبدة والبقدونس .

★ سمك موسى بالخل

سمكة موسى هى التى لونها أحمر قاتم وأحياناً يوجد بها نقط سوداء ظاهرة فى الجلد وممكن تخدع هى والسمك الناجل أغلى أنواع فى العالم .

المقادير : ٢٫٥ كيلو جرام سمك موسى منظف وجاهز . – ١٥٠ جرام زبدة – ٢ كيلو جرام بطاطس – ٦ بصلات – ٣ ورق اللورا – ٢ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم – ٤ فصوص من الثوم – ١ ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف – فلفل أسود وملح حسب الطلب – خل حسب الطلب .

الطريقة : بعد تقشير البطاطس تقطع شرائح رقيقة . وتوضح فى قاع القدر ونضع السمك فوقها .. تقطع البصل شرائح ويلقى فوق السمك ثم البقدونس واللورا والزعتر وفصوص الثوم الشرائح والفلفل والملح نضيف لها الخل بكثرة ثم قطع الزبدة .

– ضع القدر على نار خفيفة ودعها تغلى لمدة نصف ساعة ثم يقدم ساخن ومع أرز الصيادية .

– ممكن استبدال السمك بأنواع أخرى .

★ إستيك السمك المقلى

المقادير: ١٢ شريحة سمك فيليه (بدون عظم) سُمك ٢ أو٣ سم – رُبع لتر زيت – ٤ ليمونات – ١٠٠ جرام بقسماط – ٥٠٠ جرام زبدة – شرائح طماطم – شرائح ليمون – ملح وفلفل حسب الطلب.

الطريقة: نتبل السمك بالملح والفلفل من الجانبين – ثم إلى البقسماط مع الضغط الخفيف من الجانبين حتى يتشبع السمك بالبقسماط .

– سخن الزيت فى المقلاة وأقلى السمك على نار هادئة لحوالى رُبع ساعة مع التقليب.

– نذيب الزبدة فى حمام ساخن أى أن وعاء الزبدة فوق وعاء ماء مغلى ونتبل بالملح الفلفل الأسود وعصير الليمون.

– نرتب السمك فى طبق التقديم ونزينه بشرائح الطماطم .

– تقدم الزبدة فى طبق خارجى بجانب السمك.

★ السمك الناجل

هو يصلح لكل أنواع الأكل بلا استثناء . ولكنى أفضل طهيه روستو.

المقادير :– ٢ سمكة ناجل أكبر من ٣ كجم – منظفه خارجياً وداخلياً.

– ٢ ملعقة مسطردة – ٢ ملعقة صويا صوص – ملح وفلفل أسود – كمون ناعم وكزبرة ناعمة – نصف كوب زيت زيتون – ١ كيلو بطاطس حلقات – ٣ قرون فلفل رومى قطع مستطيله – حزمة بقدونس على كزبرة .

تحضير السمكة: نحدث فى السمكة ٤ شقوق عرضية بفاصل ٤ ، ٥ سم . من الجانبين نخلط المسطردة والصوياصوص – والبهارات والملح والفلفل وزيت الزيتون . ونمسح بها السمكة من كل الجوانب . ونحضر ورقه سيلفر تسع السمكة وتدهن السيلفر بزيت الزيتون ونضع فيها السمكة ونحكم

قفلها تماماً .

– أما الخضار فنفرشه تحت السمكة . وفى فرن حار رقم ٧ لا نحتاج الناجل أكثر من ٣٠ دقيقة – بألف هناء وشفاء .

★ فطائر الجمبرى

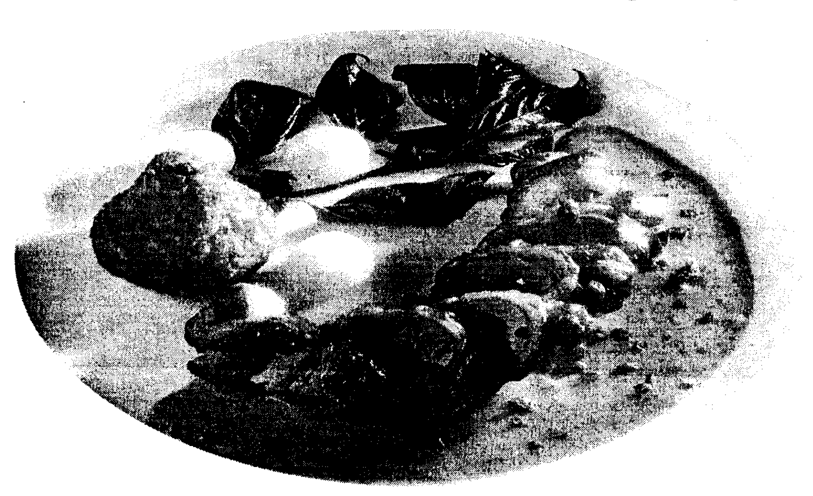
المقادير : ١٥٠٠ جرام منظف ومقشر ومنظف الظهر أيضاً .

– ٢ ملعقة كبيرة من الزيت – ٢ بياض البيض – ٣٠٠ جرام دقيق أبيض – الملح المناسب – زيت للقلى – ٨ ملاعق كبيرة من الماء .

الطريقة : بعد نخل الدقيق نضعه فى وعاء العجن ونقوم بعمل حفرة فى منتصف الدقيق نضع فيها ٢ ملعقة كبيرة من الزيت مع الماء وقليل من الملح ونخلط ونعجن جيداً ونتركها ترتاح لمدة ساعتين .

– نضرب بياض البيض حتى يتحمر ونضيفه إلى العجين . نضع كل واحدة من الجمبرى فى قطعة عجينه تناسبها ونلفها جيداً .

– ونبدأ القلى فى زيت درجة حرارة هادئه حتى ننتهى من الجمبرى .



أطباق خليجية من هنا وهناك

★ المندى فى القدر الكاتم

المقادير: – ٢ كيلو جرام لحم فخده غنم هبر بدون عظم – نصف كيلو جرام دهن لية خروف – نصف فنجان ماء حار – ملح وفلفل وبهارات حسب المزاج ممكن (الكمون والكزبرة) .

الطريقة: نقطع اللية شرائح رقيقة ونفرد بها قاع القدر ثم نقطع اللحم قطعاً للتقديم ثم نضعها فوق الدهن وباقى الدهن يغطى به اللحم ونصب عليه البهارات التى نحبها . والملح المناسب و نصب كوب ماء حار وتغطى القدر الكاتم جيداً وهذا يكفى وتبقى لمدة ١٥ دقيقة وهى كافية لنسمع صفارة الإستواء . وبألف هنا مع رز الكابسة السعودى– ويختلف هذا مع الماندى الكبير : حيث فرن الماندى العميق والتسوية للخروف كاملاً . إمكانية وضع الأرز تحته . وسنتعرض لها فيما بعد .

من آداب الإسلام فى المائدة: لقد اكتشف الطبيب الألمانى إنك حينما تشعر بالجوع وتتقدم للمائدة بأن اليد اليمنى تفرز أنزيمات من شأنها تساعد على الهضم وتريح المعدة. واليد اليسرى لا تفرزها . فعاش التجربة بنفسه ومارس الأكل باليد اليمنى وما أنه تأكد أن الحبيب لا ينطق عن الهوى . أشهر إسلامه بل وأصبح داعياً للإسلام ومن النشطاء. صدقت يا رسول الله صلوات ربى عليك وسلامه ﷺ .

★ ملوخية باللحمة والطماطم

المقادير : – ٢ كيلو جرام ملوخية خضراء – نصف كيلو جرام لحم ملبسه أحمر فى أبيض – ٤ حبات طماطم حمراء – ثلاثة أرباع سمنه – ٢ بصله متوسطه – رأس ثوم كبيرة – حزمة كزبرة كبيرة ناعمة – زيت وزبده – ٥ر١ لتر شوربه لحمه أو مكعبات اللحمة.

الطريقة : يحمر البصل الناعم مع نصف الثوم الناعم ونصف الكزبرة فى الزبدة – ويحمر جيداً ويضاف إليه اللحمة البرنواز (المكعبات الصغيرة) حتى تستوى اللحم ونزيدها بشوربة أو ماء ساخن مع المكعبات مع عصير الطماطم . ونضيف الملح والبهارات حسب الرغبة. ونطفىء النار مؤقتا حتى نضيف الملوخية المفرومة ناعما مع التحريك برفق جداً وعلى نار هادئه.

– باقى الثوم والكزبرة يحمر فى الزيت حتى تظهر الرائحة ويتحول الثوم إلى اللون البنى ونضيفها إلى الملوخية وغطيها لتحتفظ بالرائحة. ويلاحظ أن لا تغلى الملوخية أكثر من غلوة واحدة فقط حتى لا تهبط.

★ معدوس الحجاز (المجدرة)

المقادير : كوب ونصف عدس أحمر – فنجان ونصف أرز – ٢ مكعب لحم – ثلاثة أرباع فنجان سمنه – ثلاثة بصلات – ملح وبهارات .

الطريقة : فرم البصل فرما ناعماً ونحمره فى السمنه فى قدر على النار .

– ثم نضيف ٤ كوب ماء حار مع ما يلزم من الملح والبهارات وتبقى تغلى على النار الهادئه لمدة ١٥ دقيقة.

–نغسل العدس والأرز جيداً ونخلطهم خلطاً جيداً ونضعهما فى القدر ونطبخ على نار قوية دقيقتين – ثم على نار هادئه حتى يستوى الأرز والعدس معاً.

– نقدمهما ومعها السلطة الخاصة بالمعدوس أو المجدرة .

★ سلطة المعدوس (المجدرة)

المقادير: - ٤ قرون فلفل رومى كبير - ٢ حبة طماطم كبيرة - بصلة من النوع الأبيض - ٤ فصوص ثوم - خل أبيض - ٢ ملعقة زيت كبيرة.

الطريقة: يقطع الفلفل نصفين وينظف من البذر ويقلى فى السمن حتى يصفر ثم نضعه حول المعدوس فى نفس طبق التقديم .

- نشوى الطماطم على سطح ساخن لمدة ٢ دقيقة ثم نقشرها ونفرمها بالسكين ناعماً ما امكن.

- ونفرم البصله ناعماً أيضاً مع بعض ورق النعناع وندق الثوم مع الملح ونضيف كل هذه المكونات إلى الطماطم ونضيف عصير الليمون ومعلقيتن خل والزيت ونحركها جيداً على النار حتى تستوى الطماطم فقط . ويقدم مع المعدوس.

★ الشكشوكة الطيبة

المقادير: - ٢ حبة طماطم - بصله حجم متوسط - نصف ملعقة قرفه - نصف فنجان من السمنه - ٤ بيضات طازجة - ملح وفلفل - ١ فلفل رومى كبير شرائح ناعمة - ٢ ثوم شرائح ناعمة - نصف ملعقة جنزبيل - شرائح طماطم ناعمة.

الطريقة: نفرم البصل ناعماً ونقليه بالسمنه ومعه الثوم - ونفرم الطماطم بالسكين فرماً ناعماً ونضيفها إلى البصل والثوم ونضيف اليها الملح والقرفه والجنزبيل .

- وتحرك حتى تذبل ثم نضيف الفلفل الرومى وشرائح طماطم ناعمة ونحرك حتى يذبل الفلفل ثم نكسر البيضة على الشكشوكه وننتظر حتى تيجمد بياض البيض ثم نحركه حتى يختلط البيض بالخضار ويستوى تماماً. تقدمها ساخنه.

★ سمك الرشيد

المقادير : – ٢ كيلو جرام سمك جيد – ٤ كوب أرز باكستانى – نصف فنجان من اللوز المحمر – نصف فنجان زبيب – ٤ بصلات كبيرة بيضاء – ٢ فنجان سمنه – زعفران .

الطريقة : اغسل الأرز وأنقعه فى ماء مع ملعقتين ملح خشن .

– قشر السمك جيداً ونظف البطن ونغسله ثلاث مرات بالماء البارد – ونملحه بالملح والفلفل والكمون ونتركه جانباً .

– نقطع البصل شرائح رفيعه . نحمى السمن ونحمر البصل ونرفعه ونحمر الزبيب ونرفعه . ونضع البصل فى القدر الذى سيسوى فيه الأرز – وأقطع على نصفين وأقلها فى السمن حتى يستوى السمك ثم انزع من السمك العظم كله وضعه مع البصل .

– أغلى ماء فى قدر واسعه وأسلق فيه الأرز ٦ دقائق ثم صفه جيداً ونضعه فوق السمك وذوب ملعقه زعفران أو لون فى فنجان مع ماء ساخن وأضف ما بقى من السمن إلى الأرز .

(البصل والسمك والأرز وباقى السمن ولون الزعفران بالماء ملعقة قرفه صغيرة فى قدر ويغطى ويدخل الفرن لمدة ٤٠ دقيقه) وهو لذيذ جداً – يعادل الصيادية .

★ فتة الروحه

المقادير : ١٫٥ كيلو جرام لحم غنم بالعظم – ٣ بصلات كبيرة – كيلو من الطماطم الحمراء – ١ كيلو جرام كوسه صغيرة الحجم – فنجان ونصف من السمن – ملعقتان معجون طماطم .

البهارات اللازمة : – ملعقة كزبرة ناشفه – ملعقة وسط كمون ناعم –

ملعقة وسط لون الزعفران – ملعقة وسط كارى جيد – ملعقة صغيرة بها قرفه.

الطريقة: نقطع اللحمة قطعا متوسطه بعظامها ونفرم البصل فرماً ناعماً.

– نفرم البصل ناعماً ونحمر البصل واللحمه معاً حتى نحمر اللحمة فنغمرها بالماء المغلى وندعها على نار هادئه تغلى بإستمرار وأضف الملح وجميع البهارات المذكورة أعلاه وحرك جيداً وغطى القدر وعندما تقارب اللحمة من الإستواء نقطع الكوسة والطماطم كل منها ٤ قطع ونضعها جميعاً فى القدر ونطبخ حتى تستوى الكوسة على أن تظل مغمورة بالصلصة – نحمص الخبز الرقيق ونكسره كما لو كان للفتة العادية ونضعه فى طبق واسع وعميق ونصب فوقه جميع باقى القدر ونقدم الفتة ساخنة الخبز لا يقل عن ثلاثة أرغفة الخبر المستخدم يسمى القرصان ويشبه الرقاق المصرى.

★ الهريسة المطمورة

المقادير: – ٣ كوب برغل خشن – كيلو ونصف لحم غنم – كمية من عظام الغنم – ثلاثة عيدان من القرفة – ملح وفلفل وبهارات.

الطريقة: أغسل العظام واللحم وضعهما فى قدر واسعة واملأ نصف القدر وأعلهما وأقشط زفرتهما ثم أغسل البرغل وصفيه من التراب والماء وأضفه إلى اللحمة ودعه يغلى لمدة نصف ساعة ثم اغمره بالماء المغلى وأصنع عجينه لتحكم بها غطاء القدر ويحبس البخار يلف العجينه حول الغطاء بالضبط ودع الغطاء على نار هادئه لمدة ليلة أو ٨ ساعات.

– ارفع الغطاء عن القدر وحرك الهريسة جيداً وإرفع العظم وإستمر بالتحريك حتى البرغل كالعجينه ونضيف إليها الملح والبهارات الحلوة والحارة بمقدار ملعقة صغيرة لكل منها. وتقدم ساخنة.

★ مطبق السمك

المقادير: – كيلو ونصف سمك طازج – كيلو جرام أرز حبة طويلة – ٣ كوب سمنه – نصف فنجان صلصة – حزمة كزبرة – ٤ بصلات كبيرة – ٣ فص ثوم – فنجان سكر .

الطريقة: – ننظف السمك ونغسله ونغسل بطنه جيداً ونملحه ببعض الملح والفلفل الحار ونتركه على جنب .

– تحمر البصل الناعم فى نصف كوب زيت ونضيف إليه الصلصة طماطم مع ٢ كوب من الماء الساخن – نفرم الكزبرة وندق الثوم مع قليل من الملح وأضفهما على الصلصة فى القدر ونطبخ لمدة ١٠ دقائق (ونقلى السمك وبكوب ونصف سمن حتى يحمر ونرفعه)١٠ دقائق ونرفعه عن النار ونحرق السكر فى قدر واسع (كراميل) ونضيف إلى السكر نصف القدر ماء ويغلى .

– نغسل الأرز تسلق فى الماء والسكر لمدة ٦ دقائق وننقله إلى مصفاه لينشف وأغسل القدر وأعده إليها وسخن ما بقى من السمن وأعده إيها مع السمن المتبقى من القلى سخنه أيضاً حتى يدخن وصبها على الأرز وضع القدر فى فرن ساخن ٤٠ دقيقة ثم حركه جيداً وصب السمك لوحده والأرز لوحده .

★ طبخ القوزى والأرز

المقادير: ١ خروف بلدى يزن لحم ١٠ : ١٢ كجم – ٢ كيلو جرام بصل مقطع كبير – ٨ عيدان قرفه – ١٥ حبهان – ١٠ فص ثوم مقشر – ١٠ ليمون ناشف أسود (لومى) – فلفل أسود حب ملعقة كبيرة – ٢ ملعقة كبيرة من الكمون – والكزبرة – والملح والفلفل الأسود البودرة .

الطريقة أولاً : إعداد القوزى:– فور إتمام السلخ مباشرة نقوم بتكتيف

الخروف وهو ساخن حتى لا يتمزق – تطوى رقبة الخروف مع الرأس إلى أن تدخل فى تجويف البطن وتثبت بمرور اليدين بطرحهما للمرور على البطن ونربط بالدوبارة .والأرجل نفك المفصل حتى يسهل طوية وربطه مع الأيدى ويلف الخروف كله بالدوبارة بحيث لا تنكسر سلسلة الظهر مجرد إنحناء فقط. ولية الخروف تنضم إلى الفخذين وتربط فى الدوبارة.

الطهى: فى قدر كبير يسع الخروف . نملأ نصفه ماء معه كل البهارات والليمون الناشف ونبدأ فى التسوية – ونقشط الريم والزفارة . وحوالى ساعتين تكفى لتسوية الخروف . ثم يتم رفعه بالخطافين المعدين لذلك ويوضع فى صينية للتحمير – ويدهن بماء الزعفران – وماء كادى . ويدخل الفرن الكبير الخاص بالتحمير ثم يقلب على الجانب الثانى. ويلزم لكل خروف حوال ساعتين ونصف تقريباً ١٠ كيلو جرام فى نفس شوربه التسوية .. ويرص الأرز دون مراعاة العيار اللازم إلا بعد ١٠ دقائق من الغليان بواسطة الشنوار نرفع الماء الزائد . ونترك المطلوب.

★ فطائر كويتية «الجبوت»

المقادير: ٣ كوب دقيق زيرو منخول – فنجان ماء بارد – ملح.

الحشوة: نصف كيلو لحمه مفرومة – ٤ بصلات حجم وسط – نصف كوب سمنه – ملعقة صغيرة فلفل أسود – معلقة صغيرة قرفه ناعمة – ليمون ناشف.

المرق: كمية من عظام الغنم – نصف فنجان من السمنه – فنجان صلصة طماطم – ٦ فصوص ثوم – ٢ بيضة مضروبه.

الطريقة : – توضع العظام فى قدر ونغطيها بالماء ونجعلها تغلى ويزال منها الريم والزفارة ونضيف الملح وعودا من القرفه ونتركها عالياً ساعتين.

– أنخل الدقيق وإضافة الملح اللازم لماء العجن ونعجن وبقوة .

– نفرم البصل ناعماً للحشوة وسخن السمنه وحمر البصل ونضيف اللحم والبهارات وتدق ليمون ناشفه حتى تصبح بودرة ونضيفها للمقلاة وتحرك حتى تستوى اللحمة – نرفع الحشو من على النار ونتركها تبرد.

– نقطع العجينه قطعاً بحجم ٥ر٢ X ٥ر٢ سم٣ ثم تفرد كلها بالنشابة ونحشوها باللحم المفروم – بعد دهنها بالبيض الخفيف – ونقفلها لتصبح نصف دائرة فنقم بتضفيرها باليد لإحكام قفلها ولإعطائها شكل مميز.

– ثم نضع السمبوسة على صينية الفرن المرشوشة بالدقيق وندخلها الفرن لمدة ٢ دقيقة حرارة عالية – بعد الحصول على المرقه – نسخن بعض السمن ونضيف إليه الشوربة وعصير الطماطم وتغلى بضع دقائق ونضيف ٤ ليمونات ناشفه .

– رُبع ساعة تغلى بالليمون وبعدها نضيف السمبوسة . فيصب الشوربة وبها الجبوت.

★ الكفتة المبهرة

المقادير: ١ كيلو جرام لحم غنم – ثلاث بصلات حجم وسط – رُبع باقة كزبرة خضراء – ملعقة صغيرة كمون ناعم – ملعقة كارى – معلقة صغيرة كزبرة – ملعقة صغيرة قرفه ناعمة – ملعقة فلفل أسود – ٣ بيضات – سمنه – كوب بقسماط.

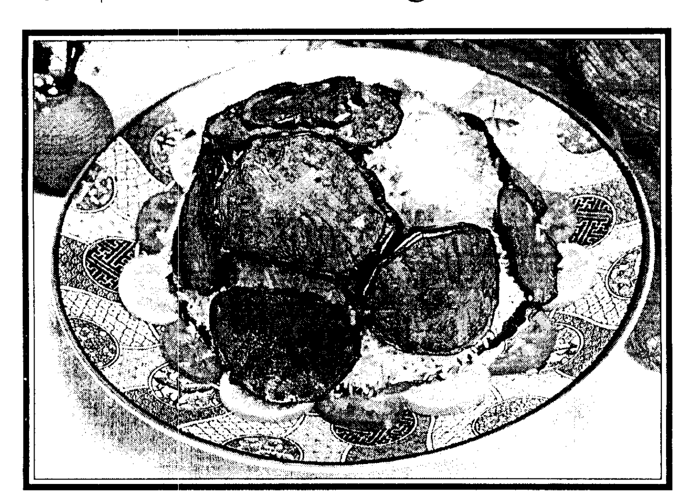
الطريقة: – يقشر البصل ويفرم فى ماكينة فرم اللحم مع الكزبرة الخضراء والبصل – ثم نعيد فرم اللحمة بالخضار أكثر من مرة ونضيف الملح وجميع البهارات المذكورة – ثم نأخذ قطعة لحم بحجم البيضه وأضف قليل من البقسماط وأعجنها . وأصنع منها قرص دائرى يشبه البيف بورجر ثم رش بالبقسماط وهكذا حتى تنتهى من اللحمة كلها.

– سخن زيت للقلى ولكن قبل القلى عليك بأن تضرب البيض ضرباً ممتازاً ثم تغمس كل واحدة فى البيض قبل الغلى مباشرة – واستمر فى الغلى حتى النهاية وضعها فى طبق واسع ورشها بالبقدونس وقدم معهما ما تحب من الخضار مع طبق سلاطه.

★ مقلوبة الباذنجان

المقادير: كيلو ونصف باذنجان مدور – نصف كيلو جرام لحمة قطع – ١ كيلو أرز – نصف فنجان مكسرات – فنجان ونصف سمنه – نصف فنجان من اللوز – أو الفول السودانى.

الطريقة: يغسل الأرز وينقع فى الماء الساخن مع الملح اللازم – نقشر الباذنجان أقلاماً (بمعنى قشر سكينه وأترك نفس الحجم بدون تقشير وهكذا) ثم نقطعه قطعاً مدورة بسُمك ١ سم ونضعه فى ماء وملح نصف ساعة – تقطع اللحم قطعا رقيقه شرائح إسكالوب – تحمر اللحمه فى فنجان سمن – ثم نضيف إليها ماء ساخن وملح ونتركها على نار هادئه – ثم نقلى الباذنجان



بزيت الغلى ونـنشله ونقلى المكسـرات والصنوبر حـتى يصـفـر لونه فى قـدر التسوية – ضع المكسرات أولاً ثم صف الباذنجان بطريقة جميلة فى قاع القدر ثم ضع الأرز المغسول على الباذنجان وأضف القرفه والملح والفلفل ونضع فوق الأرز الماء اللازم ونغطه بطبق مقلوب ونغطى القدر كله. ونطبخ على نار قوية بضع دقائق ثم هادئه حتى ننتهى من التسوية . نرفع القدر على النار ونلفه بقطعة قماش سميك لمدة ١٠ دقائق. ويقدم مع اللبن وسلطه الخسم.

★ منسف البادية

ملحوظة : **هناك غطائين واحد على الأرز مباشرة والآخر على الحلة كلها .**

المقادير : ١ خروف يزن ٨ : ١٠ كيلو جرامات – ٣ كيلو جرام بسمتى – كوب ونصف من السمن – كوب ونصف حليب – ١٠ حبات حبهان – ٤ عيدان قرفه – فلفل أسود وملح .

المقادير : نغسل الخروف جيداً – ونكتفه بربط يديه ورجليه ونضعه فى قدر واسع ونبدأ فى سلقه وإزالة الريم والزفارة وتضيف الحبهان والقرفة و ٢٠ حبة فلفل أسود ونطبخ على نار قوية ثم هادئه ونضيف الملح وعندما يستوى الخروف نرفعه ونصفى الشوربه جيداً ونضيف إليها الأرز المغسول والملح وعندما تبدو الثقوب على وجه الأرز صب الحليب وغطه وهدىء النار راكمل التسوية حتى تصبح حبات الأرز طرية وليست مفلفلة.

– أغرف الأرز فى صينيه واسعة وعليها القوزى ومع اللبن الروب .

★ الزربيان مع الكفتة

المقادير : ١ كيلو جرام أرز بسمتى – كيلو ونصف لحمة مفرومة معدة للكفته – ٢ كوب سمنه – بصلة صغيرة – بهارات – ملعقة قرفه .

الطريقة : إفرم البصلة ناعمة وأدعكها مع الملح والقرفة وملعقة صغيرة

من البهار الحار - الحلو - وأدعك بيدك جيداً - وخذ صينية ورش عليها قليل من الطحين وأصنع من الكفتة قطعاً بحجم الجوز وألقها على الدقيق.

- نقوم بقلى كور اللحم المفرومة بنصف السمن حتى تحمر وضعها فى قدر وأحفظها ساخنه.

- أغسل الأرز وصفيه وفى قدر آخر سخن السمنة الباقية وإرمى الأرز فيها وحركه ٥ دقائق ثم أضف الماء الساخن وما يلزم من الملح . بعد التسوية صب الأرز فى طبق واسع ومن فوقه الكفته ويقدم مع السلطه الخاصة به.

سلطة الزروبيان : اشوى ٢ حبة طماطم وقشرهما وافرمهما ناعم وأفرم بصلة كبيرة ناعمة بيضاء مع قرنين فلفل حار ناعم - وتدق ٤ فصوص ثوم مع الملح ونفرم نصف حزمة بقدونس ونجمع الجميع وعاء سلطة واحد مع إضافة نصف فنجان خل جيد وملعقة كبيرة زيت زيتون وقلبها جيداً مع الزروبيان .

★ نجوم الرياض (المطازيز)

المقادير: ٢ كيلو لحم غنم هبر بالعظم أو بدونه - ١ كيلو طماطم حمرا معصوره - نصف كيلو جرام كوسه - نصف كيلو جرام بطاطس مكعبات - ٥ ثوم شرائح - نصف كيلو جرام جزر مكعبات - نصف كيلو جرام بصل شرائح - ٤ عيدان قرفه - ٦ حبهان - ٧٥٠ جرام دقيق بر (الدقيق البنى) ماء للعجين وملح وقليل جداً من الخميرة الفورية.

الطريقة أولا «عمل المطازيز »: نقوم بعمل عجينة من الدقيق البر وقليل الخميرة وقليل السكر. بحيث تكون سايبه يمكن صبها أو نقلها بالمعلقه .. وعلى سطح ساخن يمكن جريل أو طاسة ساخنة ونستخدم « كوز » له مقدمة يمكن صب العجينة منها لسهولة التحكم. وبعد مسح السطح الساخن بالزبدة بالزيت وبالتحكم نصب فقط العجينة بحيث تنقلب قرص

قطر ٣ سم تبقى لمدة دقيقة حتى تنتفخ قليلاً ثم نقلبها لمدة ١٠ ثوان فقط ونجمعها فى طبق وتبقى على جنب.

تجهيز المطازيز : يحمر البصل الشرائح والثوم والقرفة والحبهان ثم نضيف إليهم اللحم المغسولة جيد وتشوح اللحم مع البصل ونزيدها قليل من الماء حتى تستوى اللحم. عندها نضيف عصير الطماطم والمعجون والبهارات (كمون – وكزبرة وفلفل أسود) ثم نضيف الخضار البطاطس واللحم وأى خضار تحبه وقبل ٢٠ دقيقه من رفع اللحم نضيف المطازيز وقليل من الشوربة ونلفها ونخلط مع اللحم والخضار .. وهكذا.

★ قباوات محشية (الكروش)

المقادير: كرشة خروف واحد – ٨٠٠ جرام لحم مفروم قرماً ناعماً – ٧٠٠جرام رؤوس بصل صغيرة ما أمكن – ١٠٠ جرام حمص منقوع ومقشر – بهارات – وزعفران – ٢٠ جرام ماء ورد – ٣٠٠ جرام أرز منقوع – ٤ لتر ماء للسلق – ٢٥ جرام كراوية – ماء للحشو.

الطريقة: ننظف الكرشه باسقاطها فى ماء مغلى ثم كشطها بالسكين حتى تزول الزغبرة اللاصقة بها ونغسل بالماء البارد وتدعك بالملح من الداخل والخارج وتغسل بالصابون على وجهيها وأخيرا تفرك بماء الورد – تخاط الكرشه من أطرافها وتحشى باللحم المفروم والأرز والحمص والبصل وبعض الملح والبهارات وتخيط فوهاتها أيضاً . وتوضع فى قدر كبير وتسلق فى ماء مملح.

– ونستخرج زفرتها بعناية ثم تترك لتغلى مقدار ساعتين ونصف أو حتى تستوى . والمتخلف من سلقها شوربة رائعة م

ملحوظة: يمكن تحضيرها فى يوم واليوم التالى نطهيها.

حديث شريف : من ألقم أخاه لقمه حلوة صرف الله عنه مرارة الموقف . صدق رسول الله ﷺ .

★ فته رأس خروف وأيدى الغنم

المقادير: رأس خروف واحد – ثمانى أيدى غنم – نعناع ناشف – لتر ونصف حليب الرايب – ١٥ جرام من الثوم – ٣٠ جرام صنوبر – ٣٠ جراماً من الزبدة المذابة – ٤٠٠ جرام من الخبز العربى المحمص والمقطع (حوالى ٤ أرغفه) – ملح وفلفل وبهارات حسب المزاج.

الطريقة: نسلق الرأس والأيدى وتحضر.

– يدق الثوم والملح ويمزج باللبن مع النعناع الناشف.

– يرفع الرأس والأيدى من القدر ويجرد اللحم من العظم قبل التقديم بـ ١٠ دقائق – يبلل الخبز بمرق الرأس وضعه فى طبق عميق ثم يغطى بلحم الرأس والأيدى ويصب اللبن فوقه ويحمر الصنوبر إن وجد ويرش على وجه الفتة.

★ داوود باشا

المقادير: ١ كيلو جرام لحم مفروم ناعماً – ٨ بصلات مفرومة – ٢ كيلو جرام طماطم – نصف كوب صنوبر مقلى – ٢ ملعقة دقيق – ١ كوب سمن – ملح وبهارات.

الطريقة: نقوم بخلط اللحم والبهارات وبصلة واحدة فرماً جيداً .

– ونضيف الدقيق إلى اللحمة ونخلط جيداً – نقسم اللحمه إلى دوائر صغيرة أو كور صغيرة ثم نقوم بعمل القلى بالسمن – نضع فوقهم الصنوبر والبصل المقلى ثم نضع عصير الطماطم والملح والبهارات نطبخ حتى تنضج ويقدم مع الأرز المفلفل والبصل المتبقى يدخل الفرن مع خل أحمر وملح وفلفل ويسوى فى الفرن ويقدم .

★ دجاج عمان المسخن

المقادير: ٢ فرخة كبيرة كل منها يزن ٢ كجم – ٢ كيلو جرام بصل أبيض – ٣ كوب زيت – عصر ليمون (سماق) – خبز عربى – ملح وفلفلوبهارات – زيت للقلى.

الطريقة: ننظف الفراخ جيداً ونغسلها بالدقيق مرتين – ونقسمها كل واحدة ٤ قطع – ونقليها فى زيت نصف قلى على الوجهين وارفع الفراخ – وأفرم البصل الناعم وضعه فى الزيت وحمرة ثم أرجع الفراخ ثانيه على البصل وما يلزم من ملح وبهارات وغطى القدر ودعه يسوى الفراخ عندما تستوى الفراخ إدفعها من القدر.

– إحضر الخبز العربى وقسم كل رغيف إلى نصفين – افرد النصف وغطه بالبصل والزيت المتخلف من تسوية الفراخ – وهكذا مع باقى الخبز والفراخ – وضع رُبع فرخة فى كل نصف خبز ولفه بالخبز جيداً وجمعهم جميعاً على صينية وإدخلهم الفرن لمدة ١٠ دقائق أو يحمص الخبز.



★ السفوف

هو صنف حلويات شائع فى الخليج – يشبه الهريسة المصرية .

المقادير : ٣ كوب من سميد البسبوسة الناعم – ١ كوب دقيق عادى – ٢ ملعقة من الحليب البودرة – كوب سمن نباتى أو زيت نباتى – ٢ ورُبع كوب سكر – ٢ كوب من الماء – ٣ ملاعق شاى باكنج باودر – نصف كوب صنوبر أو لوز أو فول سودانى – رُبع كوب طحينه لدهن الصينية – صينية السفوف قطرها ٤٠ سم.

الطريقة : يخلط الحليب البودرة – والباكنج باودر جيداً – نذيب السكر فى كمية الماء ثم يضاف مزيج السكر والماء والزيت إلى خليط الدقيق ويخفق جيداً.

– ندهن قاع الصينية بالطحينه وجوانبها.

– يصب المزيج بالتدريج فى الصنية – توضع حبات الفول على سطح الصينية كمما تحب .

– توضع الصينية فى فرن ساخن لمدة ٣٠ دقيقة.

– يترك السفوف حتى يبرد ويقطع حسب المزاج بسكين حادة.

★ قشطلية مع القطر (العسل)

المقادير : ٨ أكواب من الحليب – نصف كوب دقيق ذرة (نشا) – نصف كوب ماء لإذابة النشا – رُبع كوب من السكر – رُبع كوب ماء زهر – رُبع كوب ماء ورد.

القطر (العسل) : ٢ كوب من السكر + نصف كوب ماء + رُبع ملعقة عصير ليمون .

الطريقة : نذيب النشا فى قليل الحليب البارد قبل الغليان – ثم نرفع الحليب على النار حتى يصل درجة الغليان وقبل أن يفور نضيفه إليه النشا

المذاب مع التقليب المستمر حتى نحصل على قوام كمريمى غليظ .

ولعمل القطر : نصب كل المقادير ونرفعها على النار حتى يذوب السكر تماماً ونحصل على قوام عسلى غليظ .

- عند الغرف نضيف لكل طبق قشطليه ٣ ملاعق من القطر .

★ سلطات خليجية من هنا وهناك

إن السلطات العادية تشمل السلطات الخضراء النيئة التى تقدم مع الروستو الساخن - أما السلطات المشكلة فتشمل عادة أنواعاًمسلوقه من الخضار وتقدم مع النوع الأول من الطعام أو مع الرستو البارد والمايونيز نوع من السلطات المشكله وتقدم أيضاً مع النوع الأول من الطعام .

تمليح وتبهير السلطات :

الزيت : تطبق هذه الطريقة على جميع السلطات ويجب وضع ثلاث جرامات من الزيت لكل جرام خل أو عصير ليمون ويوضع الملح والبهار اللازم .

الكريما : يوافق استعمالها على الأخص مع سلطات الخس التى مكن أن تضاف إليها فواكه مختلفة مثل البرتقال والموز والجريت فروت وتوزع بمعدل ثلاثة أجزاء كريمه حلوة لكل جزء من الخل ويفضل عصير الليمون عن الخل - لأن الخل يتسبب فى حل الكريمة .

البيض : يؤخذ صفار البيض المسلوق ويفرك فى منخل ثم يوضع فى طبق السلطة ومعه خردل (مسطرده) وزيت وخلْ وملح وبها وبياض البيض والمايونيز

المسطرده : يوافق سلطة البنجر والسلطات المسلوقة .

★ سلطة البطاطس بالمايونيز

المقادير: ٥ر١ كوب مايونيز – ١ كيلو جرام بطاطس (برنواز) – ٥ بيضات مسلوقه ومقطعه برنواز أيضاً – ١ بصلة كبيرة بيضا مقطعه ناعم – حزمة بقدونس – ملح وفلفل.

الطريقة: – نقوم بسلق البطاطس بحذر حتى لا تعجن بل يستحسن أن تكون قوية قليلاً – ونبردها بماد بارد مباشرة – يقطع البصلة ناعم ويضاف إلى البطاطس وكذلك بقدونس ناعم والملح اللازم والفلفل.

– ثم نضيف البيض إلى البطاطس وتقلب كل المكونات مع بعض .

– ونضيف نصف المايونيز ونقلبه أما النصف الآخر فنضعه فى كم الحلوانى وتزوق وجه السلطة.

حديث شريف: عن أبى هريرة رضي الله عنه : ما عاب الرسول ﷺ طعاماً قط إن إشتهاه أكله وإن لم يشتهيه تركه.

★ السلطة المشكلة

المقادير: ٤ فص ثوم مدقوق – رُبع لتر زيت زيتون – خس مقطع – زيت ذرة – ١٢٥ جرام بارميسان – ٦ جرام جبنه ركفورد – ١ ملعقة مسطردة – بيضة نيه – ملح وبهارات – ٤ ملاعق عصير الليمون – ٢ كوب بقسماط خبز مقطع قطعاً صغيرة.

الطريقة: – ينقع الثوم بزيت الزيتون ساعتين – يوضع الخس فى وعاء سلطة كبيرة نضع الخس ويضاف عليه زيت الذرة – جبن البارميان والركفورد أو الشيدر والمسطردة والملح والبهارات والبيضه النية وعصير الليمون .

– وتحرك المواد كلها جيد حتى يتشرب الخس البيضة والمواد كلها.

★ سلطة الباذنجان المتبل بالطحينه

المقادير : ١ كيلو جرام باذنجان كبير مدور - كوب طحينه - عصير ليمون - بقدونس - وثوم.

الطريقة: ننزع الزاوئد الخضراء من الباذنجان ونترك العنق ونقوم بشوى الباذنجان على نار هادئه حتى تستوى وقشّره ونظّفه من القشر المحروق تماماً وقطعه بالسكين فوق طبق عميق - وندق ٢ فص ثوم مع الملح ونضيفهما للباذنجان وندق الباذنجان والثوم بمدق خشب ثم نضيف الطحينه - ونخلطها بملعقة خشب ونضع عصير الليمون ونضرب جيداً ويصب فى طبق التقديم ويزين بالبقدونس.

★ سلطة بطاطس بالزيت والكزبرة

المقادير : ١ كيلو بطاطس - نصف كوب زيت - ٢ قرن فلفل حار- ٨ فصوص ثوم - كزبرة خضراء.

الطريقة : تقطع البطاطس على طريقة (برنواز) وتفرم الفلفل الحار والثوم وتسخن الزيت فى مقلاة ونقلى البطاطس حتى تصفر لونها ونضعها فى وعاء ونغلى الثوم والفلفل حتى يصفر أيضاً وأضف إليهما البطاطس وأستمر فى التسوية حتى تستوى البطاطس وتقدم هذه السلطة باردة .



★ سلطة الخيار مع اللبن

المقادير: ١ كيلو جرام خيار – ٨٠٠ جرام لبن رايب – ١٠ جرام ثوم – ملح نعناع ناشف.

الطريقة: يقشر الخيار ويبشر على المبشرة اليدوى ويرش عليه قليل من الملح ويترك فى مصفاه ثم يدق الثوم والملح ويضاف عليه ويخلط مع الخيار ويوضع فى طبق ويرش النعناع.

★ البامية المقلية مع الليمون

المقادير: ١ كيلو جرام بامية طرية – كوب زيت – عصير ليمون – كزبرة ٨ فصوص ثوم – ملح وفلفل.

الطريقة: نغسل البامية ونجففها ونقمعها (إزالة أقماعها) .

– ندق الثوم مع الملح وضعه فى وعاء ونضع عصير الليمون عليه ودعها قليلاً حتى تتشرب الليمون ثم ارفعها فى طبق ونقلى نصف البامية . ونرص عليه الكزبرة والنصف الآخر يقلى ويضاف إليه زيت القلى مع الكزبرة -- والبهارات التى تحب.

★ الكوسة المبشورة بالزيت

المقادير: ٤ كوسات حجم متوسط – نصف كوب زيت – ٤ ثوم – ١ بصله كبيرة بيضاء – كزبرة خضراء – وعصير الليمون – ملح وفلفل .

الطريقة: نبشر الكوسة باليد . ونفرم البصلة ناعماً ونحمرها ونضيف الكوسه حتى تذبل – نفرم كزبرة مع الثوم وندقهم معاً ونضيفهم إلى الكوسة وعصير البرتقال وتبقى على النار حتى تجف – ثم تقدم باردة.

★ سلطة الطماطم

المقادير : ٨ حبات طماطم جامدة تماماً – ٢ ملعقة من الخل كبيرتان – ٣ بصلات خضراء – ملعقة كبيرة من المسطردة – ١٥٠ جرام زيتون أسود – ٣ ملاعق كبيرة من الزيت – فلفل أسود وملح حسب الذوق .

الطريقة : – تفرم البصل الأخضر ناعماً ونضعه فى طبق السلطة – نقطع الطماطم كل واحدة إلى ٤ قطع وتضاف إلى البصل الأخضر مع الزيتون – نذيب قليل من الملح فى الخل ثم نخلطه مع المسطردة ونضيف الزيت والفلفل الأسود توضع هذه التوابل على الطماطم .

★ السلطة المنوعه

المكونات : خيار – طماطم – خس – جرجير – نعناع .

تفرم هذه المقادير ويضاف إليها البصل والملح والفلفل ويرش فوق هذه الأنواع عصير الليمون ويرش الزيت اللازم والنعناع الناشف .

★ سلطة الجزر

المقادير : ٥ر١ كيلو جرام جزر – ٦ ملاعق كبيرة من الزيت – ملعقة من الخل – ٢ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم – ٢ ملعقة مسطردة – فلفل أسود وملح .

الطريقة : يقشر الجزر ويبشر بمنشرة يدوى ونذيب قليلاً من الملح والخل ونخلطه مع المسطردة ونضيف الزيت والفلفل الأسود حسب الطلب وأخلط جيداً وقبل التقديم ببضع دقائق نرش الجزر بهذه التوابل ونقلبه ثم نرش عليه البقدونس المفروم .

ملحوظة : يمكن استبدال هذه التتبيله بالزبادى وعصير الليمون .

★ سلطة الجمبري

المقادير: ١٢ حبة جمبري - ٢ حبة تفاح - ٣ ملاعق كبيرة زيت - ملعقة خل كبيرة - ٢ ملعقة زبيب - ١ رأس كرفس - ٢ ملعقة مسطردة - ٢ ملعقة من المايونيز - ملح وفلفل أسود .

الطريقة: ننقع الزبيب في ماء دافيء ثم نغلي في ماء مملحاً في قدر كبير ونسلق الجمبري لمدة ٦ دقائق.

- نصي الجمبري ونبرده بالماء البارد ونقشره ثمنقطعه أنصاف تقطيع طولي.

- هذبي الكرفس وقطعه إلى مكعبات ثم نقشر التفاح وننزع البذور ونقطعه إلى شرائح رقيقة.

- نجمع الجمبري والتفاح والكرفس والزبيب المصفى في وعاء السلطة -- نذيب قليلاً من الملح في الخل ونخلطه بالمسطردة ونضيف الزيت والفلفل الأسود حسب الذوق ونضيف المايونيز.

- نخلط هذه التوابل مع الجمبري.

★ سلطة لحم البقر

المقادير: ٧٠٠ جرام لحم بقري مسلوق - ٤ بصلات - ٦ ملاعق الزيت، - ٦ ملاعق كبدة زيت - ٢ ملعقة خل - ٤ بيضات طازجة - ٢ ملعقة مسطردة - ٢ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم - فلفل أسود وملح حسب المزاج.

الطريقة: - نقطع اللحم برنواز - نسلق البيض في الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق ثم نضعه تحت الماء البارد ونقشره ونقطع كل واحدة ٤ قطع طولية - قشر البصل وأفرمه ونذيب قليل من الملح في الخل ونخلطه مع المسطردة - وتصب الزيت والبصل والبقدونس حسب الذوق والفلفل ونخلط الكل جيداً نصب هذه التوابل فوق اللحم ونتركه على اللحم لمدة ساعة حتى تتشبع اللحم به. زينه بأرباع البيض المسلوق.

★ سلطة الكرنب بالثوم

المقادير : أوراق بيضاء من الكرنب – ٦ فصوص ثوم مفروم ناعم – ٣ ملاعق كبيرة زيت – ٣ ملعقة كبيرة خل – ملح – وملعقة كبيرة بقدونس مفروم.

الطريقة : ينزع العروق القوية من الكرنب ثم تقطع الأواق رفيعاً ما أمكن.

– يخلط الثوم بالزيت والخل والملح وتضاف إلى الكرنب ويقلب جيداً – توضع سلطة الكرنب فى طبق التقديم وتجمل بالبقدونس.

★ سلطة الفاصوليا

المقادير :– نصف كيلو جرام فاصوليا خضراء – نصف كوب زيت سلطه – جاهز فى السوبر ماركت – ملح – ٤ فصوص ثوم مدقوق.

الطريقه : تجهز الفاصوليا بتنظيفها وتسلق الفاصوليا حتى تستوى – يمزج الثوم والملح وعصير الليمون جيداً .

– تصفى الفاصوليا ويضاف إليها مزيج الثوم وتقلب ثم يصب عليها الزيت.

★ سلطة بالأرز واللحم المفرومة

المقادير : رُبع كيلو جرام لحم مفرومة – نصف كيلو جرام أرز مسلوق – خيارة مقطعة – رُبع كوب كرفس مسلوق – ملعقة كبيرة زيت – وملعقة خل مخفف – ملح وفلفل – زيت .

الطريقة : – يقدم زيت ويضاف إليها اللحم المفروم. – ويتبل الملح والفلفل ويقلب ويترك على نار هادئه حتى يجف الماء ثم يرفع بعيداً عن النار ويترك حتى يبرد فيضاف إليه الأرز والخيار والكرفس والخل ويتبل بالملح والفلفل.

– توضع السلطة فى طبق تقديم ويجمل بورق الخس.

★ سلطة البنجر

يغسل البنجر ويجفف وتلف كل واحدة فى سيفر مدهون بالسمن - تدخل البنجر إلى الفرن المتوسط الحرارة - حتى يستوى البنجر - بعد الإستواء يقشر ويقطع حلقات أو أشكال زخرفية.

- يرص فى طبق مناسب - يمزج ملعقتين زيت وملعقة ليمون وملح وفلفل جيداً ويرش فوق البنجر ويقدم.

سلطة الطماطم بالبصل والفلفل الأخضر

المقادير: ٢ حبة طماطم كبيرة طازجة - ٢ بصلة كبيرة - ٤ قرون فلفل أخضر صغير بدون بذر - ٤ ملاعق كبيرة من الزيت - ٢ ملعقة ملح.

الطريقة: نقطع الطماطم والبصل والفلفل الأخضر شرائح طولية ناعمة ورقيقة.

- نسخن زيت ونلقى فيه البصل ونحركه لمدة ٢٠ ثانية - نضيف الفلفل الأخضر ونستمر فى القلى لمدة دقيقة - وأخيراً نضيف الطماطم والملح والفلفل ونستمر فى الغلى حتى لمدة دقيقة واحدة - تقدم هذه السلطة ساخنه.



★ سلطة الزبادى بالخيار

المقادير: ٢٥٠ جرام زبادى – ٣ خيارات – ٤ فصوص ثوم – ملعقة كبيرة بقدونس مفروم – ملح – فلفل .

الطريقة: يغسل الخيار ويقشر ويبشر بشراً كبيراً نسبياً ويتبل بالملح ويترك ١٠ دقائق ثم يشطف ويجفف – يخفق الزبادى ويضاف إليه الثوم والملح والفلفل الأبيض والخيار – يقدم ويجمل بحلقات الخيار.

★ الكوسة المقلية

المقادير: ٧٠٠ جرام كوسة صغيرة طازجة – ٥ ملاعق كبيرة من الزيت – ٣ ملاعق كبيرة شوربة – ملح وفلفل.

الطريقة: لا تقشر الكوسة لأنها صغيرة والقشر له فائدة كبيرة.

– نشق كل واحدة نصفين بالطول ثم نقطعها نصف حلقات مائلة – نسخن زيت فى مقلاة – ونقلى الكوسة لمدة ٣٠ ثانية – نضيف الملح – ونواصل القلى لحوالى دقيقة ثم نضيف الشوربة – تقدم ساخنه.

★ سلطة التونة

المقادير: ٢٠٠ جرام تونه بدون ماء حفظ أو زيت – ٢ بصلة بيضاء متوسطه – ٣ فص ثوم ناعم – ١ عد كرفس مقطع ناعم جدا – حزمة بقدونس – ١ كوب مايونيز – ملح وفلفل أبيض.

الطريقة: نفرم البصل ناعماً والثوم ونضعه فى مصفا سلك – ويمرر عليه ماء ساخن حتى نفقده رائحته بعد الأكل.. ونتركه حتى يبرد ونضيف إليه الثوم وتقطع البقدونس ناعمة وتترك من الحزمة قليلاً للتجميل .

– فى بوله ذات عمق تجمع كل المقادير ونخلطها بالتونة والملح والفلفل وقليل من الكمون لمن يرغب .

– ثم نضيف المايونيز مع التقليب والخلط الجيد .

– يزين الوجه بالباقى من البقدونس العيدان وشرائح الليمون .

★ سلطة الكرفس

المقادير : ٢ عود كرفس مبشور ناعم – ٢ بصله بيضاء كبيرة – ١ حزمة جرجير مفرومه (الورق فقط) – ٤ ثوم معجون فى الهون – نصف كوب زيت زيتون – ملح وفلفل – ٢ ملعقة خل – حزمة بصل أخضر – ١ حبة طماطم كبيرة .

الطريقة : نذيب الثوم المعجون فى زيت الزيتون ونضيف الخل والملح والفلفل ونضرب جيداً حتى يتغير لون الزيت إلى الأبيض .

– نقطع البصل ناعماً شرائح رقيقه – وكذلك الجرجير .

– البصل الأخضر نقطع منه العيدان الخضراء فقط قطعا ناعمة .

– الطماطم تقشر بتسخينها فى ماء مغلى ثم تقطع قطعاً ناعمة .

– نخلط كل المقادير هذه خلطاً جيداً ثم نضيف ما يلزم من الملح والفلفل . ثم نضيف الزيت المتبل ونقلبه جيداً .

– ويقدم ويجمل بشرائح الليمون والطماطم .

★ المهلبية مع البرتقال

هو صنف حلو ودائماً الحلو خير الختام

المقادير : ٥ أكواب من الحليب – نصف كوب نشا (يذوب فى نصف كوب) – ١ كوب من السكر – نصف كوب من ماء الزهر – ١ كوب من اللوز المقشر والمفروم ناعماً لمزيج البرتقال – ٣٫٥ كوب عصير برتقال – ٢ كيلو برتقال – نصف كوب نشا ناعم – ١٫٥ كوب من السكر .

الطريقة : يذوب النشا فى الماء ويصفى فى قدر ويضاف الحليب إلى

القدر توضع القدر على النار ويحرك الحليب بإستمرار حتى يغلى المزيج لمدة ١٥ دقيقة.

– يضاف السكر إلى المهلبية ويحرك على النار مدة ٥ دقائق – نضيف ماء الزهر ونحرك ونرفعها من النار.

مزيج البرتقال: – نذيب النشا المقدار الثانى فى قليل من الماء (نصف كوب) – يضاف النشا إلى عصير البرتقال ويحرك.

– توضع القدر على النار ويحرك المزيج باستمرار يضاف السكر مع التحريك حتى يغلى المزيج ويترك حتى يبرد وتغرف مهلبية البرتقال فى نصف الطبق ويرش اللوز المفوم ثم نكمل النصف الآخر مهلبية بيضاء ونضع على الوجه نفس اللوز المطحون .

★ الأرز بالحليب

المقادير: ثلاثة أرباع كوب من الأرز المصرى – ٨ أكواب حليب – كوب من السكر – نصف كوب مكسرات مفرومة – نصف كوب من ماءالزهر – نصف معلقة صغيرة من المستكة العربية .

الطريقة: ننقع الأرز بعد غسله فى ماء ساخن لمدة ساعة .

– يوضع الأرز فى ماء حوالى كوب وفى قدر ويرفع على النار بعد أن يغلى على النار لمدة ١٠ دقائق يضاف الحليب إلى الأرز ويحرك بإستمرار لمدة ٤٥ دقيقة – يضاف السكر ويحرك مع الحذر أن يلتصق الأرز بقاع القدر.

تدق المستكة مع ملعقة سكر ونضيفها للحليب ثم نضيف ماء الزهر ويحرك بإستمرار .

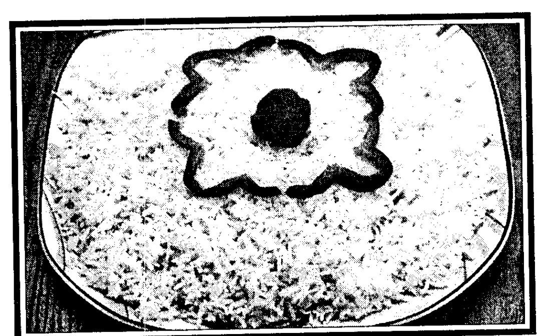
– يسكب الأرز فى أطباق صغيرة ويزين بالمكسرات. طبعاً يقدم باردا.

★ المفتقة

المقادير: ١ كيلو جرام طحينه – ١ كيلو جرام أرز مصرى – ٢ كيلو جرام سكر – نصف كوب صفار الزعفران – نصف ملعقة قرفه ناعمة -- ١٠ أكواب ماء لغلى الأرز – كوب مكسرات (صنوبر).

الطريقة: – يغسل الأرز وينقع فى ماء ساخن لمدة ساعة – يصفى الأرز ويضاف إليه لون الصفار – ونضعه فى حلة البرستو (الضغط)، ومعه ١٠ أكواب من الماء – توضع الحلة على النار القوية وتقلب الأرز قليلاً وعندما يغلى الأرز نقفل القدر الكاتم – عندما نسمع صفارة القدر الكاتم تحتها ,وترك الأرز على النار مدة نصف ساعة فقط.

– نفتح القدر الكاتم بعد تبريدة أولاً بماء بارد ونضيف الطحين والسكر والقرفه إلى الأرز ويحرك جيداً بملعقة خشبية كبيرة ثم نضع القدر على النار ويحرك الخليط قليلاً مع التقليب الخفيف ويبقى حتى الغليان وسماع الصفارة نرفع القدر من على النار ونبردة بالماء البارد ونفتحه ونعيدها إلى النار دون غطاء ونستمر فى الضرب حتى تصبح المفتقة قطعة واحدة يغلفها زيت الطحينه يضاف الصنوبر إلى المفتقة وتغرف فى أطباق كبيرة ويسوى سطح الأطباق . وتترك لتبرد .



★ المكاييل

كيلو جرام دقيق = ٦ أكواب كبيرة بدون كبس أو ضغط.

كيلو جرام السكر = ٤ أكواب كبيرة.

كيلو جرام الزيت = ٥ أكواب كبيرة.

كيلو جرام السمن ٤ أكواب كبيرة.

كيلو جرام الأرز = ٥ أكواب كبيرة.

١٦ ملعقة كبيرة سائل = ١ كوب كبير.

تعريف المؤلف:

هو أحد أبطال حرب أكتوبر وقد أبلى فيها بلاءاً حسنا وقضى أكثر من ربع قرن طباخ حول العالم من أوروبا إلى الولايات المتحدة إلى دول الخليج وتتلمذ على أيدى خبراء وشيفات من أكبرهم فى العالم ورافق العديد من الأسيويين - الصينين - الهنود - والباكستانيين والفلبين وأكتسب العديد من الخبرات العملية التى تؤهله لأن يؤلف هذا الكتاب وغيره.

★★★★★★★



الفهـــــرس

★★★★★★★

صدر للمؤلف

١ ـ طعام الملوك والأمراء .

٢ ـ المختار من الأكلات الخليجية .

٣ ـ المفيد لكبار السن والصغار .

٤ ـ وجبات تقوي المناعة .

٥ ـ طعام الباحثين عن الصحة وزيادة الوزن .

٦ ـ وجبات و وصايا للتخسيس .

★★★★★★★